白领这样吃

皮肤白，睡眠好，疾病跑

王海玲/编著



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

白领这样吃皮肤白，睡眠好，疾病跑 / 王海玲编著 . —北京：电子工业出版社，2015.3
（360 度女人健康系列）
ISBN 978-7-121-25156-6

Ⅰ . ①白… Ⅱ . ①王… Ⅲ . ①女性－食物养生－基本知识 Ⅳ . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 295855 号

责任编辑：王 秀
印 刷：
装 订：
出版发行：电子工业出版社
北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036
开 本：787×980 1/16 印张：13.75 字数：264 千字
版 次：2015 年 3 月第 1 版
印 次：2015 年 3 月第 1 次印刷
定 价：32.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

序 言
PREFACE

营养是身体最需要的正能量

常言道，身体是革命的本钱。如果没有了身体这个本钱，我们拿什么去学习、工作、生活？我们每天忙忙碌碌为之奔波的幸福、理想……也都将付诸笑谈。

要健康，须养生。那么养生从何做起？养生应从最小处着眼，学习基础的营养知识，继而将学来的知识融会贯通，运用于自己的日常生活，做到知行合一。这就是健康生活的第一步，这个好的开始将成就你的健康人生。

营养虽唾手可得，人们却往往所得不足抑或过剩，等到人们的身体出了问题，便往往把责任推给营养，认为它浪得虚名、名不副实。其实，营养本身没有错，错的是我们，我们在不足够了解它的时候就胡乱补充，在了解它之后又嫌弃它有诸多禁忌，让自己活得不自由，我们总是在生病之后才想起它，恢复健康之后又把它忘到九霄云外。

我们日常食用的食物并没有好坏优劣之分，不同的食物因为生物属性的差异含有不同数量和质量的各种营养物质，尺有所短，寸有所长，只要将各种食物合理搭配和烹调，我们就可以通过饮食获取生命所需的各种营养素，进而为健康打下坚实的基础。反之，没有健康的饮食理念，只吃自己喜欢的食物或者所谓的高级食物，忽视科学搭配和烹调，最后只能得到失去营养和健康的恶果。

愿本书能够为您的健康贡献一份微薄的力量，愿您健康、美丽、幸福。

目　录
CONTENTS

PART 1　储备知识，选对营养 / 14

第一章　上班族的十宗营养罪 / 15

第一宗：不吃早餐，惹病上身 / 15
第二宗：肥腻甘厚成穿肠毒药 / 16
第三宗：晚饭百无禁忌，任意吃喝 / 17
第四宗：不吃蔬菜，“痔”在必得 / 18
第五宗：清粥白饭，食不下咽 / 18
第六宗：宁吃保健品，不吃新鲜菜 / 19
第七宗：吃货泛滥，要美味不要健康 / 21
第八宗：有毒食品引发的全民恐慌 / 22
第九宗：没时间细嚼慢咽的工作狂人 / 23
第十宗：为了窈窕和美丽，水果成大餐 / 24

第二章　走出上班族的营养误区 / 25

少了主食，减了健康 / 25
被烟酒偷走的营养素 / 26
咖啡提神更偷钙 / 27
运动过量，营养素离家出走 / 27
别傻了，水果不能代替蔬菜 / 28
脂肪不是美女公敌 / 28
米面越白越危险 / 29
吃面比吃米更容易发胖吗 / 29
关于蛋蛋们的谣言 / 30
下脚料里的营养经 / 31

食物酸碱平衡论是伪科学 / 32
牛奶真的致癌吗 / 33
第三章　上班族必知的营养知识 / 34
没有不好的食物，只有不合理的饮食 / 35
营养的核心是平衡 / 35
知否，营养素存在“隐形饥饿” / 36
没有蛋白质就没有生命 / 37
碳水化合物到底是什么 / 40
脂肪真的是洪水猛兽吗 / 43
好胆固醇PK坏胆固醇 / 45
反式脂肪酸有多可怕 / 47
膳食纤维是不可缺席的营养素 / 48
你的能量是平衡还是超标 / 50
水是生命之源 / 51
它们都是人体必需营养素 / 53
饮食的“好色”之道 / 55
选择食物的黄金标准：新鲜、卫生 / 58
每天需要吃多少种食物　/ 59

PART 2　三顿饭，吃什么，怎么吃 / 61

第四章　早餐吃得好，身体棒、效率高 / 62
晨起第一杯水该怎么喝 / 62
早盐晚蜜靠谱吗 / 63
吃早餐的最佳时间 / 64
健康早餐这样吃 / 64
你会喝奶吗 / 66
早餐奶营养不全面，不能代替早餐 / 68
各种市售牛奶有什么区别 / 69
喝豆浆也要有学问 / 69

你吃的面包健康吗 / 71
早餐不能错过的美食：发酵食品 / 72
好处多多的杂粮粥 / 73
第五章　午餐不能马马虎虎 / 75
这样吃午餐，要不得 / 78
午餐是否必须午时吃 / 79
五式午餐，谁更健康 / 80
带饭族如何提高午餐质量 / 80
带菜别带这些菜 / 82
午餐太油腻影响工作效率 / 82
粗粮这样吃才健康 / 83
汤泡饭伤胃没商量 / 84
第六章　晚餐必须吃得像贫民吗 / 85
晚餐吃大餐，血管、肠胃齐告急 / 85
吃好晚餐需坚持“四不”原则 / 85
晚餐的健康吃肉方案 / 87
晚餐的食物黑名单 / 88
晚餐吃得差，小心营养不良 / 88
晚餐不长胖的秘密 / 89
剩菜真的不能吃吗 / 90
第七章　加餐的学问 / 91
吃零食的黄金守则 / 91
加餐零食都选啥 / 92
上午加餐的最佳时间 / 94
金水银水不如白开水 / 94
每天八杯水不科学 / 94
口渴喝水等于亡羊补牢 / 95
正确的喝水方式 / 96
喝茶前必须了解的茶经 / 96
下午茶该怎么喝 / 98

水果不能乱吃，先搞清体质 / 99
空腹吃这些水果害处多 / 99
不甜的高糖水果让体重上升没商量 / 100
水果制品真能放心吃吗 / 100
宵夜胜毒药，身体受不了 / 101
购买零食，学会看标签 / 102
别忘喝杯睡前水 / 103
第八章　变应酬为享受的营养高招 / 104
荤素搭配，身体不受累 / 104
给菜、饭、汤正确排排队 / 106
别忘记给自己添碗饭 / 107
鲜榨果蔬汁里的猫腻 / 107
要想千杯不醉，先选它们护胃 / 108
喝红酒也要适可而止 / 109
醉意醺醺别忘记这些甜蜜救星 / 110
第九章　留住营养的烹调宝典 / 112
生吃才能留住最多的营养吗 / 112
维生素C保卫战 / 113
厨欲善其食，必先利其锅 / 115
高压更能留住营养 / 115
怎样煮出养脾胃的米油 / 116
番茄熟吃补番茄红素，生吃补维生素C / 116
多次洗米，B族维生素损失惨重 / 117
那些年煮饭犯过的错误 / 117
煲汤别超过2小时，少喝老火汤 / 118
PART 3　怎样吃出健康，吃掉小毛病 / 119
第十章　吃出好身材 / 120
谁才是真正的补钙利器 / 120

壮骨只补钙？不行 / 121
食物丰胸不靠谱 / 122
想变瘦？先改掉不良饮食习惯 / 122
想苗条，吃蔬菜 / 124
水果减肥，怎样才科学 / 125
聪明吃主食，跟肥肉说拜拜 / 127
写给消瘦人士的增重建议 / 128
第十一章　吃出好睡眠 / 130
B族维生素助君一夜安眠 / 130
镁充足才能美美地入睡 / 130
咖啡因的罪与罚 / 131
小米粥，安眠减压的代参汤 / 131
牛奶+蜂蜜，纯天然的安眠药 / 132
第十二章　吃掉郁闷、紧张、暴脾气 / 134
维生素B_6离家出走，暴脾气渐长 / 134
维生素B_{12}，打开好心情的密码 / 134
总觉得累？补补铁吧 / 135
第十三章　吃掉慢性病 / 137
这样吃能降压 / 137
这样吃能降脂 / 139
这样吃能控糖 / 142
如何减少食盐摄入量 / 144
根据血糖生成指数选食物 / 144
习惯性便秘如何攻破 / 147
第十四章　吃出如花美颜 / 150
皮肤干燥？你缺营养了 / 150
维生素E是不老仙丹 / 151
肤质不同，饮食各异 / 152
能吃掉毒素的美食 / 152
女人不可百日无糖 / 153

第十五章　吃出明眸善睐 / 155
明亮双眸的营养素有哪些 / 155
猪肝，预防多种眼病 / 156
枸杞又称明目子，护眼有奇效 / 156

PART 4　美食DIY，吃出健康和幸福 / 157

第十六章　快手早餐 / 158
黄油煎吐司 / 158
花香小米饼 / 158
豪华三明治 / 159
牛奶豆浆 / 159
紫米豆浆 / 160
银鱼蒸蛋 / 160
荤素小煎馍 / 161
白菜虾皮饼 / 161
元气黑米糊 / 162
云吞面 / 162
番茄肉丸面 / 163
水果燕麦粥 / 163
南瓜米糊 / 164
糊塌子 / 164
中式三明治 / 165
桂圆茶碗蒸 / 165
第十七章　美味午餐 / 166
家常版狮子头 / 166
干煸四季豆 / 166
金瓜蒸蛋 / 167
蒜薹牛肉粒 / 167
三鲜羊肉饺 / 168

香芒彩椒鸡柳 / 169
五香猪心 / 169
糖醋排骨 / 170
小米蒸排骨 / 170
牛肉烧萝卜 / 171
莲藕猪骨汤 / 171
冬笋香菇爆鳝卷 / 172
韭菜滑蛋虾仁 / 172
冬瓜炖乳鸽 / 173
金钩烧豇豆 / 173
鱼头烧豆腐 / 174
板栗焖肉 / 174
葱香牛尾汤 / 175
菠萝鸡胗 / 175
什锦香米饭 / 176
炝炒苋菜 / 177
甘蓝韭黄鸡丝 / 177
山药炖猪蹄 / 178
红酒焖鸭 / 178
第十八章　营养晚餐 / 180
松仁玉米 / 180
青豆炒兔丁 / 180
紫菜虾皮汤 / 181
鳝丝油菜粥 / 181
西蓝花炒虾仁 / 182
黄瓜拌海蜇 / 182
凉拌苦菊 / 183
荷兰豆煎鱼块 / 183
玉米山药排骨汤 / 184
凉拌豇豆 / 185

花菜香烤三文鱼 / 185
蒸什锦西蓝花 / 185
葱香苦瓜 / 186
芹菜拌木耳 / 187
木耳炒莴笋 / 187
柠檬乳鸽 / 188
小黄鱼雪菜面 / 188
第十九章　小吃和饮品 / 189
木瓜布丁 / 189
西瓜银耳汤 / 189
香蕉馅饼 / 190
杂果板栗糕 / 190
卷心菜梨汁 / 191
红薯糖水 / 191
双花绿茶 / 192
榛子面包丁 / 192
圣女果西柚汁 / 193
木瓜银耳糖水 / 193
油煎糍粑 / 193
黑芝麻糊 / 194
桂花糖藕 / 194
四色烧卖 / 195
南瓜蛋糕 / 196
杂粮窝窝头 / 196
核桃藕粉羹 / 197
蛋烘糕 / 197
烤紫薯 / 198
糖炒栗子 / 198
酒酿圆子 / 199

第二十章　功能美食 / 200
减压美食 / 200
玫瑰菊鞭茶 / 200
双花蜜汁饮 / 200
香蕉柳橙沙拉 / 201
蜜桃红茶 / 201
安眠美食 / 202
桂圆百合汤 / 202
小米粥 / 202
三色豆粥 / 202
莲子心茶 / 203
减肥美食 / 203
田园蔬菜沙拉 / 203
海带煨冻豆腐 / 204
蒜香苦瓜 / 204
凉拌双笋 / 205
护眼美食 / 205
枸杞玉米羹 / 205
羊肝胡萝卜粥 / 206
芹菜炒猪肝 / 206
豌豆苗小米粥 / 207
补钙美食 / 207
麻酱烧饼 / 207
豆浆芝麻糊 / 208
鸡腿烧豆腐　/ 208
紫菜豆腐肉丸汤 / 209
补气血美食 / 210
桂圆红枣粥 / 210
大枣乌鸡汤 / 210
红糖黑米粥 / 210

党参藕蹄汤 / 211
降三高美食 / 211
芹菜炒土豆丝 / 211
草莓奶昔 / 212
翠皮二瓜汁 / 212
香菇炒西蓝花 / 213

附　录 / 214

附录1　不同体质自测表 / 214
附录2　上班族膳食营养素参考摄入量表 / 219



PART 1

储备知识，选对营养

知识就是力量。要想吃得好、吃得对，学点营养知识是基础和前提。储备营养知识，受益的不只是自己，全家都会获得更加健康的生活。现在就开始学习之旅吧！

第一章　上班族的十宗营养罪

早餐不吃、晚餐胡来，你是不是这样的上班族？为了苗条只吃水果，爱美的你受得了吗？想知道你不经意的、习以为常的、理所当然的饮食行为对健康造成了怎样的影响吗？答案即将揭晓……

第一宗：不吃早餐，惹病上身

一、肥胖

相对其他两餐而言，早餐的缺席更容易诱发肥胖。原因有二，一是早餐是三餐中最不容易转变成脂肪的一餐，二是不吃早餐往往导致午餐大量进食进而造成更多的脂肪堆积在体内。

二、便秘

长期不吃早餐会使胃和结肠原本正常的反射作用失调和紊乱，胃肠道功能随之异常，导致便秘。同时，不吃早餐也更容易患上其他胃肠道疾病，比如胃炎、胃溃疡。

三、三高与心脏病

不吃早餐不仅会增加罹患高血脂、高血压的风险，也会降低胰岛素敏感性，增加糖尿病的患病概率。不吃早餐还会使血液中的血小板更容易粘聚在一起，增加心脏病的发病率。

四、结石

空腹时胆汁容易淤积，这为胆结石的形成提供了便利条件。如果不吃早餐的同时还偏爱进食油腻、过甜的食物，那么就更增加了患胆结石的风险。

五、低血糖

早餐如进补，不吃早餐或早餐质量差会导致血糖水平下降，低血糖的症状主要有饥饿感、出汗、无力、眩晕、体温低、心悸、昏迷和癫痫。即使不吃早餐的上班族没有出现这

些症状，低血糖也会引起大脑思考能力和注意力的下降。

六、衰老

不吃早餐，身体为了维持正常的生理机能会动用体内储存的糖元和蛋白质，长时间消耗体内储存的营养物质会导致皮肤干燥，加速人体的衰老。



第二宗：肥腻甘厚成穿肠毒药

一、什么是肥腻甘厚

肥	指脂肪含量高的食物，比如肥肉、肥鸡
腻	指不容易消化、影响消化功能的食物，比如奶油
甘	指含糖量较高的食物，比如糖果、甜饮料
厚	指口味过重的食物，比如辣椒、腊肉、咸鱼

二、肥腻甘厚对脾胃的毒害

很多病是吃出来的，除了我们熟悉的三高，还有一些看似跟“吃”无关的症状，其实

都是贪吃惹的祸。麻辣火锅、水煮鱼、甜香糕点、薯片薯条、冰激凌……上班族最爱的美食大多属于肥腻甘厚之类，放任自己的食欲，只能招来疾病。很多上班族发现自己睡眠质量很差，睡很久还是觉得累，整天昏昏沉沉、无精打采、不想说话，这些不适与嗜食肥腻甘厚有很大关系。这类食物会困住脾胃，使得脾胃无法将进食的食物都转化为人体能够吸收利用的营养成分，这些没能被转化的食物久而久之变成对人体有害的痰湿，于是出现上面提到的那些症状。不要小看这些小毛病，如果长时间置之不理，就会诱发心脑血管堵塞、糖尿病、风湿、痛风等疾病。

如何判断有无痰湿？

痰多怕热、虚汗连连、腹胀胸闷、发胖易累、脂肪松软、面色暗黄、眼泡浮肿、舌体胖大、舌苔白腻、懒言乏力等是体内痰湿的主要症状，如果出现这些症状，上班族最好到正规中医院就诊。

第三宗：晚饭百无禁忌，任意吃喝

早餐马马虎虎，午餐随便应付，晚餐必须进补，这样不健康的三餐安排成为很多上班族的饮食常态。为了把白天错过的美食补回来，很多上班族的晚餐大鱼大肉、重油重盐，导致晚餐摄入太多高蛋白、高脂肪、高能量的食物，这些食物集中在晚餐食用可诱发多种疾病。

一、肥胖

睡眠时人体活动降到最低，能量消耗减少到基础代谢的水平，如果晚餐摄入大量高能量食物，多余的能量无法消耗，最后只能以脂肪的形式储存在体内，时间久了体重就会超标。

二、心血管疾病

晚餐吃得太好、太饱，胃肠道的消化功能会受到一定程度的影响，这个时候如果窝在沙发里或者躺在床上，就会压迫心脏甚至冠状动脉，导致心脏供血量减少，诱发心绞痛、心肌梗死等心血管疾病，严重时甚至会威胁生命。此外，大量的三高食物会刺激肝脏合成更多的低密度和极低密度脂蛋白，这两种脂蛋白将过多的血清胆固醇运载到动脉壁上堆积起来，成为动脉硬化的“引线”。

第四宗：不吃蔬菜，“痔”在必得

在很多上班族眼中，蔬菜既不好吃又没什么营养，属于可吃可不吃、想不吃就不吃的食物，事实真是如此吗？其实恰恰相反，蔬菜是营养丰富的食物，人体所需的矿物质、维生素、膳食纤维在蔬菜中有着广泛的分布。对中国人而言，蔬菜是膳食纤维的主要来源。

膳食纤维由纤维素、半纤维素、木质素及角质等成分组成，是维持人体健康必不可少的一类营养素。它能够促进消化、防止便秘、减少蛀牙，还可以增强免疫系统、减肥降脂。木耳、玉兰片、鸡腿菇、扁豆、黄花菜等蔬菜中含有非常丰富的膳食纤维。



那么不吃蔬菜又会怎样呢？最直接的影响是胃肠功能紊乱，排便变得困难，排便无规律、大便干燥、便血等症状陆续出现。长期蔬菜摄入不足会导致习惯性便秘，便秘是痔疮的一大诱因，同时可形成恶性循环，二者相互影响，加重病情。

上班族常常久坐久立，饮食不规律或者偏食之人比比皆是，因此成为痔疮的重灾区。想要远离恼人的痔疮，除了加强运动锻炼，还有最重要的一点——养护肠胃，爱上蔬菜。

得了痔疮能喝酒吗？

长期饮酒、进食大量刺激性食物也是痔疮的主要发病因素，因此患有痔疮的上班族最好戒酒并坚持清淡饮食。

第五宗：清粥白饭，食不下咽

随着生活水平的提高，单纯的米饭、馒头、稀饭已经不能满足上班族日益高涨的食欲了，这是一个花样主食大行其道的时代。

一、花样主食的功与过

顾名思义，花样主食就是把主食吃出花样来，从简单亲民的蛋炒饭、油酥饼、石锅拌

饭到“高大上”的蟹黄小笼包、鲍鱼粥，花样主食逐渐取代了清粥白饭的主角地位，成为主食中的主力军。这种饮食变化有利有弊，益处在于增加了每日摄取的食物种类，烹调方法比较健康，弊端却很多，比如增加了额外的脂肪、蛋白质、糖、能量的摄入，容易诱发肥胖、三高等富贵病。

二、花样主食怎样吃才健康

（一）清淡少油

健康的餐饮结构应该是这样的：丰富多样的菜肴+清淡简单的主食。如果非花样主食不吃，则可以选择健康的搭配方法，尽量不要使用五花肉、肥鸡、肥鸭、蜜饯等食材，新鲜蔬菜、菌藻类、薯类、豆类食物是更健康的选择。

（二）学会食谱加减法

人体每天所需的营养物质和能量大多比较固定，根据年龄、职业、劳动强度以及身体状况可以将每天所需的主食、肉类、蛋奶类、豆类、果蔬类食物的数量大致确定下来。上班族可以咨询营养师，确定自己每天所需各类食物的数量，然后根据营养师给出的每类食物的建议摄入量安排每日饮食，学会给食谱做加减法，比如肉类的建议摄入量为100克，如果主食食用的肉包子中已经含有50克肉类，那么菜肴中的肉类就要减去50克。

（三）增加主食种类

大米、白面并不是主食的标准配置，主食的种类越多越好，小米、糯米、玉米、高粱、薏米、黑米等粗粮最好能每天选择一两种。

大米、白面也有精、粗之分，精米精面口感好、卖相好但营养流失严重，粗米粗面未经过精细加工因此保留了较多的营养物质，尤其是B族维生素的含量，远远超过精制米面。因此，粗米粗面应该和精米精面搭配着食用。

只吃粗粮是不是更健康呢？

粗粮虽好，但并不能代替细粮，这是因为很多粗粮中营养物质并不全面，比如人体必需的氨基酸在很多粗粮中只含有几种，长期只吃粗粮容易造成营养不良。此外，粗粮含有较多的膳食纤维，长期大量食用会影响胃肠道的消化功能以及营养物质的吸收。

第六宗：宁吃保健品，不吃新鲜菜

下面描述的这一幕也许大家都不陌生：午餐时间只吃荤菜，回到办公室后摸出各种瓶

瓶罐罐，钙片、鱼油、复合维生素、螺旋藻等一应俱全，吃得无比享受；下午茶时间，别人喝鲜榨果汁、吃水果，他们用维生素C泡腾片自制酸甜饮品……

问他们为何如此，答曰："浓缩的都是精华！你们吃一堆蔬菜也比不上我吃一片保健品。"伪科学大概就是这样来的，看似有道理，实际上却行不通。让我们一起来去伪存真，看看为什么保健品不能取代蔬菜吧！

一、以简代繁的错误

我们知道，一种蔬菜不可能只含有一种营养物质，再廉价的蔬菜也会含有多种维生素、矿物质以及膳食纤维，这意味着食用蔬菜可以同时补充多种营养，这有利于营养物质的吸收和利用，同时能够帮助人体维持营养均衡。反观保健品，它们很纯粹，针对性强，你不能指望吃复合维生素片的时候可以顺便补补钙，在你不了解自己的体内缺少什么营养的时候，一味盲目地选择这类保健品势必会导致某些营养物质的过量或者缺乏。

二、多了就是祸害

虽然大部分营养素摄入过量不会导致中毒，但是长期依靠保健品补充营养素会使人体习惯这种大剂量的营养供给模式，对食物中的营养素的吸收和利用能力反而开始下降。同时，大剂量补充营养素还会导致人体内营养素的排出量随之升高，这样一来，如果停止服用保健品，摄入量减少、排出量不变，营养素缺乏就在所难免了，这也是经常服用保健品的人比正常饮食的人更容易患上营养缺乏症的原因。

三、名字一样，功效不同

举个例子，都是补充维生素C，选择不同，功效差很多。选择服用维生素C片，唯一的作用就是为人体提供维生素C；选择吃绿叶蔬菜补充维生素C，补充维生素C的同时还可以预防便秘和癌症。孰优孰劣，一看便知。

保健品真的一无是处吗？

存在即合理，保健品用得合理同样能为健康保驾护航：医生诊断表明身体已经缺乏某种或某些营养素时应遵医嘱服用保健品；旅游、出差、加班等特殊情况下，通过饮食无法摄取足够营养素时可以考虑通过保健品补充。

第七宗：吃货泛滥，要美味不要健康

在吃货的眼中：生命诚可贵，爱情价更高，若为美食故，两者皆可抛。于是，很多吃货在追寻美食的道路上，增了体重，丢了健康。为什么美食和健康不能兼得？这是吃货心底的呐喊。其实，美食和健康并不矛盾，亦可兼得，问题在于很多吃货不懂得如何去做。

日日深杯酒满，时时佳肴在口，你累了会选择睡觉来休养生息，那么你可怜的消化系统呢，脾、胃、肠该如何是好？你一刻不停地吃下去，它们就要马不停蹄地工作，因为你吃得多、吃得晚，即使你睡了，它们也还要加班加点地干活。在你的胡吃海喝下，消化系统不堪重负，跟着一起倒霉的还有很多看似八竿子打不着的系统，比如内分泌系统。长此以往，铁打的胃也会磨坏，更何况你是血肉之躯？健康抛弃你，也是理所当然。

在吃货眼中，世间唯有爱与美食不可辜负，可是作为吃货的你想过没有，没有了健康，如何享受美食？为了一时的口腹之欲错过今后的众多美食，算不算是辜负了这些美食？



从现在开始做个聪明的吃货吧！食有时、食有节，每天的饮食定时定量，美味当前做到岿然不动，留待明日再享用。

吃货新标准：

一、知道什么时候开始吃，也知道什么时候应该停下来。

二、对食物一视同仁，不挑食。

三、能吃是福，但不做大胃王。

四、喜欢吃，也喜欢锻炼。

五、有资本吃，这里的资本不仅是指钱包，还指身体。

六、会做很多健康的美食，只吃不做是伪吃货。

第八宗：有毒食品引发的全民恐慌

在许多人眼中，这是一个吃什么都不安全的时代，我们经常被普及一些本应遥不可及的化学名称：瘦肉精、增白剂、苏丹红、三聚氰胺……食品安全问题让上班族陷入恐慌：安全食品是否存在？我们还能吃到安全食品吗？

残留农药、激素、瘦肉精、增白剂、色素等的非法添加对人体的伤害众所周知，也成为目前的食品大环境，我们无法改变。不过，同在糟糕的食品大环境下，为什么有的人依然身体健康而有的人却屡遭健康危机？

影响健康的因素包括日常饮食、生活方式以及精神因素。新鲜、安全的食材，清淡少盐的烹调方法，定时定量、粗细搭配、荤素结合的饮食习惯，作息规律、积极锻炼的生活方式，乐观向上、从容不迫的心态，这些对健康有着重大影响的因素中我们自身无法控制的只有第一点。在抱怨食品安全的时候，你真的做到了对自己的健康负责吗？有没有每天坚持吃至少400克新鲜蔬菜、吃至少一种粗粮、吃豆类及豆制品、喝牛奶或酸奶、没吃甜点、没吃烧烤、没喝甜饮料？有没有做到按时吃早餐、晚餐不暴食？有没有不熬夜、按时起床？有没有坚持每天运动30分钟？如果这些都没有做到，你还有资格抱怨不安全的食物毁了自己的健康吗？

既然无法避免食品安全问题，不如放平自己的心态，努力做好对健康有益的事，比如只吃新鲜、天然的食材，不吃深加工食品，吃好每日三餐，不暴饮暴食或者胡乱节食，坚持运动锻炼。



第九宗：没时间细嚼慢咽的工作狂人

起床晚了没时间吃早饭，于是只能边走边吃；午餐时间太少，上午没完成的工作下午就要交差，于是只能以风卷残云般的速度搞定午餐；在以事业为重的工作狂人眼中，吃饭、睡觉纯属浪费时间，能省就省、能简化就简化，于是吃饭成了“闪电战”，以最快的速度获得饱腹感才是王道。

很多上班族对这样的吃饭速度已经习以为常，他们不知道的是，吃饭速度也会影响身体健康，长期坚持狼吞虎咽式的吃饭方式，身体就会以自己的方式发出抗议。

进餐时间过短，影响消化液的分泌以及消化液和食物的充分混合，不利于食物的消化，易诱发胃肠不适。细嚼慢咽有助于消化吸收，能够保护消化系统，但进餐时间太长也有害处，容易导致进食过量。

吃饭的速度不宜过快也不宜过慢，一般来说，早餐的进餐时间以15 ~ 20分钟为宜，午餐和晚餐的进餐时间以30分钟为宜。

快速进食真的一无是处吗?

偶尔快速进食相当于对胃肠道进行锻炼，有益于消化系统的健康运转。因此，上班族偶尔因为赶时间而选择快速进食并不会对胃肠道造成重大伤害，还可以锻炼胃肠道的消化功能。

第十宗：为了窈窕和美丽，水果成大餐

一、水果减肥的原理

顾名思义，水果是富含水分的果实，多数水果的含水量高达90%，体积大且蛋白质、脂肪、淀粉含量低是水果的特点，当然，也有例外的，如榴莲、牛油果、香蕉，前两者脂肪含量不低，后者淀粉含量较高。虽然很多水果偏甜，但是含糖量并不像我们想象的那么高（香蕉、葡萄、甘蔗、枣等含有较高的糖分），同样重量的水果所含的能量比米饭、面食低很多。

这么看来，水果中三大产能营养素含量都很低，如果能用水果代替饼干、蛋糕、甜饮料等高能量零食，是非常有益于减轻体重的。

二、为什么水果大餐不可取

水果的营养劣势很明显，蛋白质、维生素B_1、锌、铁、碘等营养物质含量很低，如果水果代替了所有的主食和副食，势必会导致体内营养失衡。那么，只用水果代替主食是否可行呢？也不可行，不吃主食只吃水果同样会造成营养不良，具体表现是浮肿、皮肤松弛、脱发、面有菜色，甚至出现月经不调、闭经、内分泌紊乱等症状，美丽和窈窕没有如期而至，健康倒先失去了。

三、怎样吃水果才能减肥营养两不误

（一）早餐和午餐应正常饮食，晚餐可只吃水果，但要保证前两餐包含了肉类和奶类食物。

（二）用水果代替一部分主食，而不是全部。

（三）注意吃水果的量，水果吃得太多并不会比吃主食摄入更少的能量，有时候还恰恰相反。如果晚餐只吃水果，重量最好不要超过500克。

第二章　走出上班族的营养误区

假作真时真亦假，这些年你大概浏览过太多的健康资讯，但它们真的正确吗？那些看似合情合理的营养结论，你是否怀疑过它们的真实性？来吧，一起揭开那些忽悠了你很多年的营养假象。

少了主食，减了健康

减肥界一直流行“低碳减肥法”，这种减肥法鼓励减肥者多多地摄取高蛋白食物，不吃米饭、面食等主食，从而达到减肥的目的。信奉这套减肥方法的确可以减轻一些体重，不过副作用也十分明显：头晕、心悸、贫血、乏力、记忆力减退。没有吃减肥药，为什么还会出现这么多的不良反应呢？归根结底，这都是不吃主食惹的祸。

中国人的主食主要由谷物、薯类加工制作而成，这些食物为我们的身体提供碳水化合物、B族维生素、膳食纤维等营养物质，是身体所需能量的主要来源之一，每天供给的能量应占总能量的55% ~ 65%。主食中的碳水化合物除了提供生理活动所需的能量之外还参与多种生理活动，肝脏、血液、免疫系统、遗传物质中都需要碳水化合物的参与，长期缺乏碳水化合物会严重影响我们的健康水平，血糖过低、头晕心悸、四肢无力、易疲倦、记忆力减退都是缺乏碳水化合物后出现的症状。



此外，主食所富含的膳食纤维能够清理肠道中的毒素和垃圾，帮助人体将其排出体外。膳食纤维摄取不足是诱发

便秘、痔疮、肠癌等消化系统疾病的重要原因。

主食，不仅要吃，还要吃得保质保量。从质上来说，主食要有粗有细，不要一味吃精米、精面，平时还要吃点玉米、高粱、燕麦、小米等粗粮和未经过精加工的米面。从量上来说，上班族每天应摄取250 ~ 400克谷物（包括薯类和杂豆）。

被烟酒偷走的营养素



一、香烟偷走维生素C

人体为了对抗吸烟时吸入的有害物质会消耗比平时更多的维生素C，一支烟大约会消耗25~100毫克维生素C，可以想象，烟瘾成性的上班族每天因吸烟会损失多少珍贵的维生素C！被动吸烟者同样会受到毒害，体内维生素C的消耗量在二手烟的影响下大大增加。因此，吸烟者和被动吸烟者都要注意补充维生素C。富含维生素C的食物主要是新鲜的蔬菜和水果，比如番茄、辣椒、白菜、橘子、橙子、樱桃、猕猴桃等。

维生素C的生理功能有哪些?

促进伤口愈合；解毒；改善心肌功能，增加毛细血管韧性，对防治高胆固醇血症、动脉粥样硬化有一定作用；促进生血机能，促进铁的吸收和叶酸的利用；增强机体的抵抗力，促进抗体的形成，抗感染、抗病毒。

二、酒精偷走维生素B_1

酒精在人体内的代谢必须依靠维生素B_1才能完成，如果体内维生素B_1不足，就会导致酒精无法正常代谢，进而损伤脑神经和肝脏。长期饮酒自然会消耗大量维生素B_1，如不及时补充就会造成维生素B_1不足，危害身体健康。

饮酒后服用一粒复合维生素，可以及时补充因酒精消耗的维生素B_1。此外，经常饮酒的上班族应在日常饮食中多吃些富含维生素B_1的食物，比如牛奶、全麦、燕麦、花生、猪肉以及大多数种类的新鲜蔬菜。

维生素B_1的生理作用有哪些?

维生素B_1被誉为“精神的维生素”，它有助于大脑的正常运转，可缓解脑部疲劳，舒缓脑神经，减轻烦躁、嗜睡、精神不振等不适；缓解肌肉的疲劳感和疼痛感；促进食欲。

咖啡提神更偷钙

工作压力越来越大，生活节奏越来越快，睡眠时间越来越少，要做的事情堆成了山，精神却越来越差，这时候该怎么办呢？很多朋友选择喝咖啡解乏提神，喝了咖啡倒是立马精神百倍，却不知道越来越精神的代价是体内的钙质一点点地流走。

咖啡含有一种叫做单宁酸的物质，会导致钙吸收率降低。而且，咖啡本身就是很好的利尿剂，长期大量喝咖啡容易造成骨质流失，增加患骨质疏松的危险。为了骨骼的强壮，每天喝咖啡最好不要超过2杯。

常喝咖啡的朋友在控制喝咖啡的同时还需要积极主动地补充钙质，多吃些富含钙质的食物，比如酸奶、虾皮、豆制品、芝麻酱等。

运动过量，营养素离家出走

运动有益健康，这是颠扑不破的真理。不过，运动也要做到适可而止，否则只能适得其反。人体在运动的过程中需要更多的能量来维持机体运转，氧气的摄入和消耗都会增加，这样一来自由基的含量也逐渐上升，而维生素E具有清除人体自由基的作用，因此大量运动时会消耗更多的维生素E。维生素E还有减轻肌肉疼痛、预防慢性病的作用，大量运动后可以适量服用维生素E，也可以多吃些富含维生素E的食物，比如各种植物油、鱼肝油、核桃、瘦肉。



此外，运动过量往往会导致汗水长流，各种水溶性维生素如维生素C、B族维生素就会随着汗水一起排出体外，长期过量运动也会造成这些维生素的缺乏，应注

意及时补充，适量增加食谱中绿色果蔬和粗粮的数量。

别傻了，水果不能代替蔬菜

蔬菜属于低能量食材，富含水分和植物化学物质，是胡萝卜素、维生素B_2、维生素C、叶酸、烟酸、钙、磷、铁、钾、锌、硒、碘、膳食纤维的重要食物来源。

水果富含水分，其碳水化合物的含量比蔬菜高，主要以单糖和双糖形式存在，是胡萝卜素、B族维生素、维生素C、叶酸、钙、钾、镁、有机酸、黄酮类物质、膳食纤维的重要食物来源。

蔬菜和水果在营养成分和健康功效方面虽然有很多相似之处，但是两者不能相互替代。蔬菜的种类远远多于水果，所含的维生素、矿物质、膳食纤维以及植物化学物质高于水果，能量却低于水果，因此水果不能代替蔬菜。

蔬菜可以代替水果吗？

食用水果时大多不用加热，故营养物质保存更多。水果中碳水化合物、有机酸、芳香类物质含量比蔬菜多，因此蔬菜不能代替水果。两者可相互补充，做到每餐有蔬菜、每天吃水果，这样更利于膳食均衡。



脂肪不是美女公敌

一、什么是脂肪

脂肪是脂类大家族中的一员，由甘油和脂肪酸组成。作为三大产能营养素之一，脂肪为人的生命活动所提供的必需的能量，仅次于碳水化合物。大脑的发育、皮肤的健康、性功能的成熟与健康都离不开脂肪的参与。

二、脂肪的美丽秘籍

脂肪是身体许多组织和器官的必要组成营养素，脂肪储存不足会导致皮肤异常干燥，湿疹等疾病也会不请

自来，不小心弄伤的伤口因为脂肪的缺乏也很难愈合。必须溶于脂肪里才能被人体吸收利用的脂溶性维生素（如维生素A和维生素E）也是保护皮肤的大功臣，脂肪的缺乏会间接影响这些维生素的吸收，进而影响皮肤的健康和美丽。

脂肪是合成雌激素的重要原料，体内脂肪不足会造成雌激素合成不足，对于成年女性而言，脂肪的过度缺乏会造成闭经现象，甚至会造成不孕的严重后果。

只要吃得合理、适量、适时，脂肪不仅不会变成美女的噩梦，还会为美女的美丽保驾护航，为美丽加分。

米面越白越危险

一、米面变白的真相

（一）加工原因

大米和白面分别由稻米和小麦加工而成，加工程度高的大米和白面比加工程度低的看起来更白。

（二）人为原因

有些不良奸商会在面粉加工过程中人为添加增白剂，使产品看起来显得更白，以迎合消费者的心理。

二、白米白面的缺陷

谷粒由外向里可分为谷皮、糊粉层、谷胚和胚乳4个部分，最外层的谷皮由纤维素和半纤维素组成，其中还含有矿物质；糊粉层紧靠着谷皮，含有蛋白质和B族维生素；谷胚是谷粒发芽的地方，含有丰富的B族维生素和维生素E，而且含有脂肪、蛋白质、碳水化合物和矿物质；胚乳是谷粒的中心部分，主要成分是淀粉和少量蛋白质。如果加工太过精细，谷粒的糊粉层和谷皮被去掉太多甚至全部被去掉，成为人们常说的精米精面，就损失了大量营养素，特别是B族维生素和矿物质。

吃面比吃米更容易发胖吗

虽然面粉的淀粉含量较多，但总体热量不算高，并不属于容易引起发胖的食物。此外，相同重量的大米和面粉所含的能量基本相同，吃面并不会比吃米更容易发胖。

为什么会有这种对面粉的误解呢？事实是面粉可以做成馒头、包子、花卷、饼、面



条、面包、蛋糕、饼干、点心等诱人食欲的食物，大米的制作方法则相对单一，很多人在吃面食时会不知不觉地过量食用，因此出现了吃面比吃米更容易发胖的错觉。

不过，面粉毕竟属于谷类食物，主要为人体提供碳水化合物，过量食用面食会造成碳水化合物供给过量，多余的碳水化合物则容易转化为脂肪储存起来。

不论是米还是面，适量食用都不可能导致肥胖来袭，但过量食用则会因能量过剩造成脂肪囤积。

关于蛋蛋们的谣言

一、红壳鸡蛋更营养

蛋壳的颜色主要由一种叫“卵壳卟啉”的物质决定，这种物质并无营养价值，鸡蛋营养价值高低取决于鸡的饮食营养结构。

判断鸡蛋的营养价值，需要从蛋清和蛋黄两方面辨别：蛋清浓稠表明蛋白质含量高，蛋清的品质自然好，相反则说明蛋清质量相对较差；蛋黄的颜色主要来自叶黄素、胡萝卜素等营养物质，颜色深的蛋黄胡萝卜素、叶黄素含量较高，颜色浅则含量低，因此，正常情况下蛋黄颜色较深的鸡蛋营养稍好一些。

二、鸭蛋的营养不如鸡蛋

蛋类食物是人体蛋白质的优质来源，鸭蛋中的蛋白质含量和鸡蛋基本相同，每500克鸡蛋或鸭蛋中所含蛋白质差不多都是45 ~ 70克，有时鸭蛋反而超过鸡蛋。

鸭蛋所含的脂肪超过鸡蛋，各种矿物质的总量更是超过鸡蛋很多，特别是中国人膳食中很容易缺乏的钙以及女性容易缺乏的铁。

鸭蛋中所含的几种重要维生素与鸡蛋相比毫不逊色，维生素B_2的含量则比鸡蛋多1/5

以上。

由此可见，鸭蛋的营养不如鸡蛋确实是一个谣言。

三、土鸡蛋更营养

土鸡蛋卖相好、口感佳，在很多上班族心里它们的营养价值更是远超饲料蛋，真相真的如此吗？请看下面的表格。

蛋白质	两者的差异不大
脂肪	土鸡蛋的脂肪含量比饲料蛋高约1%
磷脂	土鸡蛋高于饲料蛋
ω-3不饱和脂肪酸	土鸡蛋高于饲料蛋
矿物质	土鸡蛋中铁、钙、镁、硒的含量低于饲料蛋
维生素	土鸡蛋中维生素A、维生素D的含量略低于饲料蛋

从上面的表格可以清晰地发现，单纯就营养价值而言，土鸡蛋和饲料蛋所含的营养物质整体上并没有很大差别，具体到各种营养物质则各有所长，土鸡蛋并不比饲料蛋更富有营养。

下脚料里的营养经

一、去了茄皮，也去了营养

吃茄子喜欢去掉茄皮的上班族很多，殊不知去掉的不只是一层表皮，随之流失的还有多种营养物质。茄皮中富含维生素K，维生素K具有促进血液正常凝固和促进骨骼生长的作用。另外，茄子去皮后容易发黑，这是因为茄子所含的铁元素被空气氧化了，氧化后的铁元素不易被人体吸收，因此去皮会间接影响人体吸收利用铁元素。



二、丢掉的不是芹菜叶，而是营养

芹菜气味芳香，营养十分丰富，其防治高血压

的作用更是受到人们的青睐。不过，人们吃芹菜时常常去叶留茎，这种做法极大地浪费了芹菜的营养。芹菜叶的营养成分远远高于芹菜茎，很多营养元素在叶中的含量更高，比如胡萝卜素、维生素B_1、维生素C、钙等。

三、去的不是胡萝卜皮，而是肉

胡萝卜的皮只有几乎透明的薄薄一层，所以削皮吃的做法等于人为地浪费了很多胡萝卜肉，而胡萝卜的主要营养素胡萝卜素主要存在于皮下，削皮手艺不高时会损失很多胡萝卜素。所以，吃胡萝卜之前只需用清水冲洗，用手轻轻搓洗即可。

土豆和红薯连皮吃更健康？

土豆皮中含有一种叫做“配糖生物碱”的物质，这种物质在体内积累到一定数量后会引起中毒，因为这种中毒属慢性中毒，症状不明显，因而往往被忽视。其实，这种隐蔽性的中毒对人体危害极大。

红薯皮中含碱多，食用过多会引起胃肠不适。呈褐色和黑褐色斑点的红薯皮是受了“黑斑病菌”的感染，进入人体后会损害肝脏，并引起中毒，诱发恶心、呕吐、腹泻，重者可导致高烧、头痛、气喘、抽搐、吐血、昏迷，甚至死亡。

食物酸碱平衡论是伪科学

一、灰分≠代谢物

在食物化学研究中，根据食物燃烧后所得灰分的化学性质，可以将食物分为酸性食物（灰分中磷、硫、氯元素含量较多）和碱性食物（灰分中钾、钠、钙、镁元素含量较多）。不过，食物燃烧后得到的灰分与在体内的代谢产物性质大相径庭。我们的身体犹如一个庞大的加工工厂，食物进入人体后经过复杂的消化、吸收、代谢，最后的代谢产物数量巨大，这些代谢产物既有酸性、碱性的，也有很多中性的。

二、食物对内环境的酸碱平衡影响甚微

正常人的血液pH值恒定保持在7.35 ~ 7.45的范围内，人体建立的缓冲系统和调节系统保障着内环境（主要是血液）的酸碱平衡。一般情况下，血液pH值不会受到食物的影响而发生改变，除非肺部、消化道、肾脏等出现疾病，导致体内代谢失常。

三、碱性食物预防疾病的秘密

“食物酸碱平衡论”认为蔬菜和水果属于健康的碱性食物，食用这类食物可以纠正体内的酸碱度，预防慢性病。实际上，新鲜的蔬菜和水果的确具有预防高血压、高血脂、冠心病、肿瘤等疾病的功效，但预防慢性病的功效不是来自酸碱平衡，而是因为这类食物含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维以及有益健康的化学物质。

牛奶真的致癌吗

作为迄今为止发现的最接近完美的食物，牛奶是一日三餐中重要的一环，它是补钙的最佳选择，也是优质蛋白质的重要来源之一。我国的传统饮食中很少涉及奶制品，经过多年的宣传，人均牛奶的摄入量依然很低，只有世界平均标准的1/12，与欧美国家相比更是少得可怜。更严峻的事实是，钙是中国人最容易缺乏的营养物质之一，不喝牛奶，缺钙现象将更加普遍。

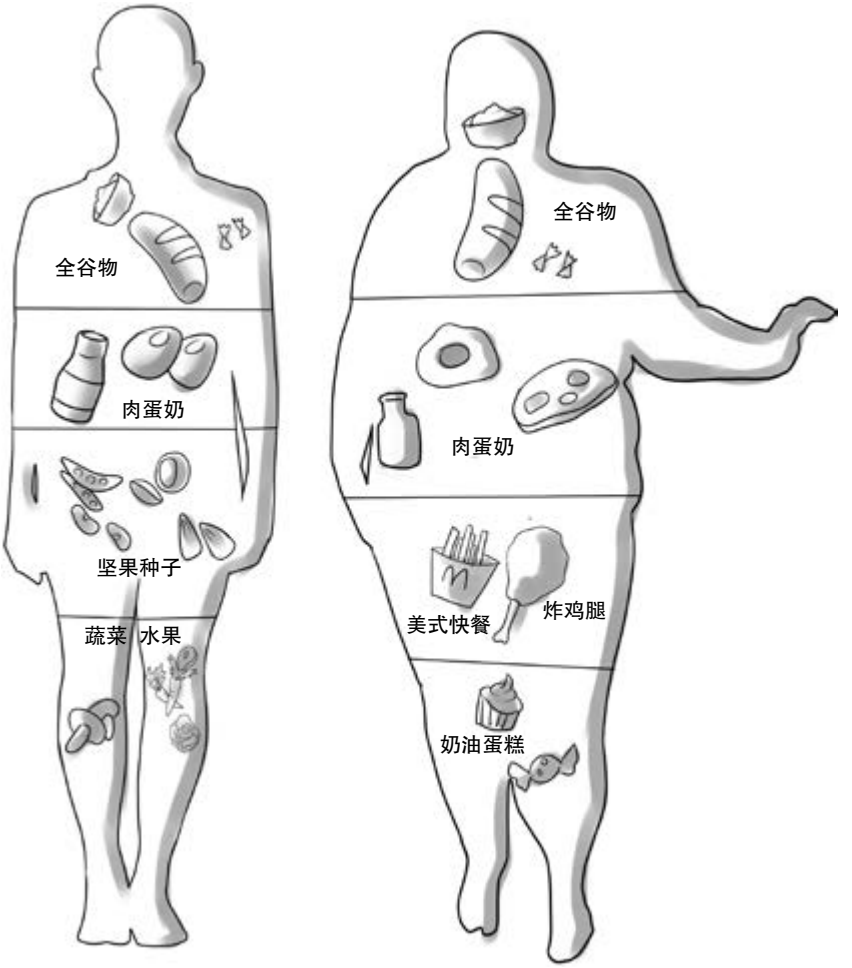
牛奶致癌是一个很恶劣的谣言，中外都有人相信并宣传这种错误的观点，结果造成消费者的恐慌。谣言止于智者，只要选购的牛奶是合格的产品，坚持合理地喝牛奶，身体就不会被牛奶伤害。

什么是巴氏消毒?

巴氏消毒是牛奶的一种消毒方法，与普通的高温消毒不同，巴氏消毒温度比较低，并且不会破坏营养，但经巴氏消毒的牛奶保质期比较短。

第三章　上班族必知的营养知识

营养就像一个调皮的孩子，饮食有方时唾手可得，饮食无计则转瞬即逝。很多时候，正是由于上班族忽视了营养的各种特性和规律，才致使在生活富足的今天仍存在着成千上万营养不良的人。



没有不好的食物，只有不合理的饮食

一、没有不好的食物

汝之蜜糖，彼之砒霜。举个最常见的例子，由于含有大量的饱和脂肪和胆固醇，肥肉成为让很多上班族望而生畏的食物，其实，对于能量摄入不足或者需要较多能量的人来说，肥肉是很好的能量供给来源；然而，对于能量过剩以及心脑血管疾病患者来说，肥肉则属于危险食物，食之会增加健康风险。

看似不健康的食物有利于健康的时候，常见的健康食材有时也会危害健康。比如黄豆和香菇营养丰富，但它们含有较多的嘌呤，痛风患者就不宜多食。

二、毁掉健康的是不合理的饮食

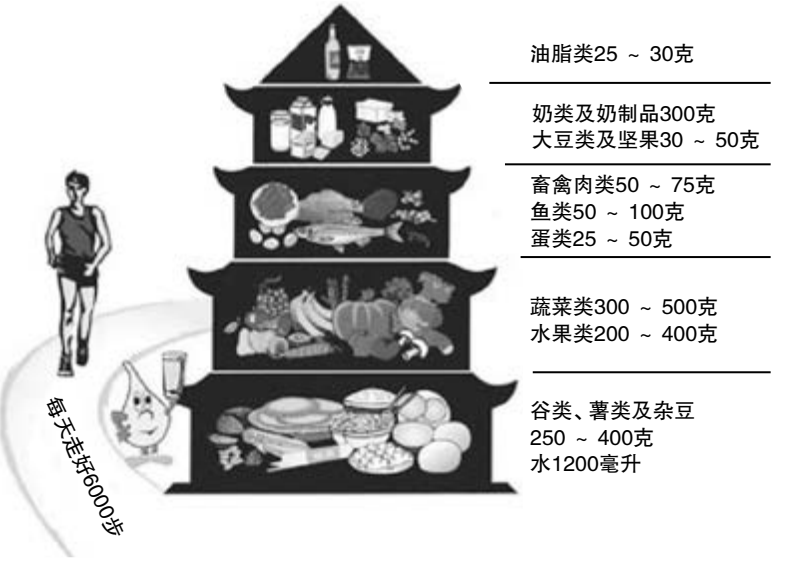
什么是不合理的饮食？无肉不欢、坚持纯素食等偏食行为，暴饮暴食、三餐饥饱不定，喜爱精加工食物、拒绝天然食材，吸烟、酗酒，这些都属于不合理的饮食习惯。

不合理的饮食对健康危害极大，肥胖、高血压、糖尿病、冠心病、动脉硬化等现代高发疾病都与不合理的饮食有关联，让人谈之色变的癌症同样与饮食不合理相关。

营养的核心是平衡

营养的核心是平衡，这是因为人体必需的营养物质有40多种，只靠几种食物很难满足人体对这么多种营养物质的需求。想要做到营养平衡，必须通过膳食平衡来实现。所谓膳食平衡，指的是通过选择多种食物，经过适宜地搭配，做出的膳食能够满足人体对能量、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质、膳食纤维和水的需求。

中国营养学会制订的“中国居民膳食指南”是中国人的饮食圣经，其主要从10个方面提出了膳食平衡的建议：食物多样，谷物为主，粗细搭配；多吃蔬菜、水果和薯类；每天吃奶类、大豆或其制品；常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食；食不过量，天天运动，保持健康体重；三餐分配要合理，零食要适当；每天足量饮水，合理选择饮料；如饮酒应限量；吃新鲜卫生的食物。



上面这幅图片是中国营养学会构建的“中国居民平衡膳食宝塔”，形象而生动地展现了实现膳食平衡的食物种类和数量。膳食宝塔一共分为5层，包含了我们每天需要摄取的主要食物种类，同时每个层次位置和面积的差别反映了各类食物在膳食中的地位和应占的比重。

知否，营养素存在“隐形饥饿”

一日三餐之后，我们感觉吃饱了，但身体真的“吃饱”了吗？“饥饿”这个词在物质极大丰富的今天似乎已远离了我们，然而真相却是，很多上班族正在遭受“隐形饥饿”的折磨，这种饥饿是由营养不平衡或者缺乏某种维生素、缺乏人体必需的矿物质而导致的。

这种“隐形饥饿”对身体的危害更大，不知不觉中会导致营养不良，诱发各种疾病。想要解决“隐形饥饿”，使身体不再缺乏营养物质，主要应通过膳食平衡、食品强化两方面来实现。营养平衡方面，可以参照平衡膳食宝塔进行，做到荤素巧搭配、粗细巧搭配等，比如煮粥时加些粗粮，煮面条时配点青菜，不仅丰富了口感，也丰富了营养素的摄入。食品强化方面，需要根据个人的自身状况而定，如加碘盐是我们最熟悉的强化食品，每天食用5 ~ 6克即可满足人体对碘的需求，此外还有强化面粉、强化酱油等产品，它们强化的营养物质不同，针对的人群也不同，不能一味认为强化食品都适合自己。

没有蛋白质就没有生命

一、蛋白质家族的两大派别

（一）植物性蛋白质

植物性蛋白质大多存在于粮谷类、豆类和坚果类食物中，大米、小麦、燕麦、糯米、玉米、小米，大豆、绿豆、红豆、黑豆，核桃、花生、芝麻、腰果，这些食物中都含有数量不等的植物性蛋白质。因为利用率低，植物性蛋白质的营养价值相对较低。

（二）动物性蛋白质

动物性蛋白质主要存在于肉类、家禽、鱼类等动物的肌肉中，猪精肉、牛肉、羊肉、驴肉，鸡肉、鸭肉、鹅肉、鹌鹑肉、鸽肉，草鱼、鲤鱼、鲢鱼、青鱼、黄鳝、泥鳅、鱿鱼、虾、螃蟹、贝类，这些食物中大多含有丰富的动物性蛋白质，常吃这些食物可以为人体提供充足的蛋白质，为健康保驾护航。

（三）两种蛋白质孰优孰劣

食物中蛋白质营养价值的高低如何衡量呢？通常从数量和质量两方面来评价，其中主要关注蛋白质的质量，蛋白质的质量高低则要依靠消化率和利用率来判断。按照这个标准，植物性蛋白质因为消化率和利用率相对较低，所以其营养价值也略低于动物性蛋白质。



不过，严格来讲，植物性蛋白质和动物性蛋白质并无很大的优劣之分，选择食物时根据自身的健康状况和营养需求，做到因人而异、因时而异，即可发挥蛋白质的最佳功能，为我们的身体加足马力。

植物性蛋白质利用率较低（豆类中含有的大豆蛋白除外），但饱和脂肪酸和胆固醇含量相对较低，适合肥胖、三高人群食用，既可以满足身体对蛋白质的需求，又不会过多摄入胆固醇，从而有利于病情的缓解和身体的康复。

动物性蛋白质大都质量好，并且利用率高，美中不足的是它们同时也含有丰富的饱

和脂肪酸和胆固醇，消瘦者可以多食用一些动物性蛋白质，健康人群食用适量的动物性蛋白质也是补充蛋白质的主要途径之一。

为什么需要重视谷物蛋白质?

由于传统饮食结构的影响，上班族不可忽视谷物中的蛋白质。虽然谷物中所含的蛋白质数量不多，但是因为我们习惯将其作为主食食用，所以谷物仍然是我们摄取蛋白质的主要途径之一。

二、蛋白质强大的生理功能

（一）构成组织和器官

人体内的各种细胞主要由蛋白质组成，蛋白质是构成细胞的主要原料，如果身体是一座大厦，那么蛋白质就是建造大厦的一块块砖石，有了这些砖石才会有大厦。人体的组织和器官又是由各种不同的细胞组成的，因此蛋白质是构成骨骼、肌肉、皮肤、血液、大脑、内脏的主要成分，这些组织和器官的生长、发育、修复、健康运转都需要蛋白质的参与。

（二）修补和恢复组织

细胞是生命体的最小单位，它们日夜不停地进行着新陈代谢活动，衰老、死亡、新生，周而复始，依靠这样的循环，我们的生命得以延续。蛋白质是构成细胞的主要原料，与细胞的生长和活动密切相关，充足的蛋白质可以激发细胞的活力，促进细胞新生，反之，细胞则会处于亚健康状态，这就是为什么有的人皮肤光滑有弹性，有的人的皮肤却未老先衰。细胞正常的代谢需要蛋白质，在非正常情况下更是需要蛋白质，如组织受损后就需要更多的蛋白质参与修复，否则会导致机体衰退。

（三）人体重要物质原料

神经递质、酶、激素、抗体等调节人体生理活动的重要物质同样离不开蛋白质的参与，蛋白质是它们的主要原材料，通过构成这些物质，帮助调节人体生命活动，维持身体健康状态，抵御病毒的入侵。

（四）提供能量

蛋白质是三大产能营养素之一，每克蛋白质可以提供16.72千焦的热量，我们每天所需的能量中，有10%～15%是由蛋白质提供的。

蛋白质是能量的主要来源吗？

蛋白质并不是人体主要的能量来源，我们每天所需的能量大部分来自碳水化合物和脂肪，如果每天摄取的蛋白质大部分被用做产能，势必会影响机体利用蛋白质，大材小用的结果是降低健康水平，得不偿失。

三、蛋白质不足的恶果

（一）生长发育停滞

蛋白质是机体细胞的重要组成成分，肌肉、骨骼、内脏、大脑、毛发、皮肤、血液、神经等都离不开蛋白质，蛋白质对人体的生长发育非常重要。没有了蛋白质，骨骼、肌肉、内脏等组织和器官就没有了建筑材料，生长和发育也就无从谈起。

（二）智力缺陷

蛋白质是大脑细胞分裂活动的动力，这是因为在脑细胞中有很大一部分是胶原细胞，它们是由胶原蛋白构成的，这些胶原蛋白不仅构成大脑细胞，还形成血脑屏障，有效地保护大脑。因此，记忆力下降与人体内蛋白质不足有关。

（三）贫血

很多人认为贫血是由人体内铁元素不足造成的，其实缺铁只是引发贫血的常见原因。贫血是指红细胞减少、血红蛋白数量降低，红细胞主要由血红蛋白构成，血红蛋白的生成则需要蛋白质，可以说蛋白质是红细胞的载体。因此，人体中蛋白质不足同样会出现贫血症状。

（四）视觉障碍

胶原蛋白是一种重要的蛋白质，我们的眼球玻璃体和视紫质都需要胶原蛋白，同时蛋白质还是构成神经递质乙酰胆碱、五羟色氨的重要物质，具有维持神经系统功能正常的作用，能帮助维持视力健康。

（五）免疫力下降

蛋白质构成白细胞、淋巴细胞、巨噬细胞等免疫细胞，抗体等免疫蛋白也离不开蛋白质，蛋白质是合成抗体的主要成分。充足的蛋白质可以使免疫细胞和免疫蛋白数量迅速增加，提高人体免疫力，有效防止病毒入侵。反之，人体缺乏蛋白质势必会导致免疫力下降。

（六）胃肠疾病

人体中的消化酶具有促进食物消化、吸收和利用的作用。如果消化酶数量不足，食物

的消化吸收就会变慢甚至被阻断，间接影响脾胃功能，造成消化不良、胃酸过多、胃溃疡、胃炎等疾病。要保证人体中有足够的消化酶，就必须保证每天摄入足量的蛋白质，因为蛋白质参与消化酶的构成。此外，蛋白质还具有修复组织的作用，溃疡的恢复需要蛋白质的参与。

（七）肌肉萎缩

胶原蛋白能够生成结缔组织，构成身体骨架，人体的骨骼、肌肉、血管、韧带都离不开它，特别是在运动的过程中，肌肉的负载量有所增大，需要更多的蛋白质，如果长期蛋白质供应不足，就会造成肌肉萎缩，同时还会降低骨头的韧性，极易造成骨折。

四、富含蛋白质的食物

植物性蛋白质	黄豆	每100克含蛋白质35克
	黑豆	每100克含蛋白质36克
	腐竹	每100克含蛋白质44.6克
	绿豆	每100克含蛋白质21.6克
	红豆	每100克含蛋白质20.2克
动物性蛋白质	鸡蛋	每100克含蛋白质12.7克
	对虾	每100克含蛋白质18.6克
	青鱼	每100克含蛋白质20.1克
	带鱼	每100克含蛋白质17.7克
	鸡肉	每100克含蛋白质19.3克
	瘦猪肉	每100克含蛋白质20.3克
	瘦牛肉	每100克含蛋白质20.2克
	瘦羊肉	每100克含蛋白质20.5克
	猪肝	每100克含蛋白质19.3克

碳水化合物到底是什么

碳水化合物，也叫做糖类化合物，是人体新陈代谢活动的主要能量来源，同时还参与多种生理活动，肝脏、血液、免疫系统、遗传物质的活动都需要碳水化合物的参与。长期缺乏碳水化合物会严重影响我们的健康水平，血糖过低、头晕心悸、四肢无力、易疲倦、记忆力减退都是其缺乏后出现的症状。

一、碳水化合物的家族成员

（一）单糖

葡萄糖、果糖、半乳糖都属于单糖。葡萄糖不需要人体消化即可被吸收利用；果糖是目前发现的最甜的一种糖，被人体吸收后转化为葡萄糖作用于人体；半乳糖是乳糖分子的一部分，另一部分是葡萄糖，它在人体内需先转化为葡萄糖才能起到作用人体的功效。

（二）二糖

含有两分子单糖的碳水化合物被称为二糖。经常跟我们打交道的蔗糖、麦芽糖、乳糖都属于二糖，我们烹调和调味时使用的红糖、白糖、砂糖都是蔗糖。

（三）多糖

多糖分子结构复杂，多由几百到几千个不等的葡萄糖分子组成。虽然叫做多糖，它却既不具有甜味，也不溶于水，跟我们脑海中的糖的形象大相径庭。有的多糖能够被人体消化吸收，如淀粉、糊精、糖原，有的多糖不能被人体消化吸收，如膳食纤维。

二、碳水化合物的重大作用

（一）能量供给者

虽然碳水化合物单位产能比不上脂肪，但是由于我国千百年来养成的饮食习惯影响，碳水化合物仍然是中国人最重要的产能营养素，每天所需能量的55% ~ 65%来自碳水化合物才能满足健康需求。

（二）细胞组成者

碳水化合物是构成细胞的重要营养物质，在维持细胞膜的通透性方面有显著的作用，大多以糖脂、糖蛋白和蛋白多糖的形式存在。碳水化合物还广泛分布在人体多种器官中，比如肝脏中少不了糖原，血液中也不能缺乏血糖。

（三）大脑守护者

葡萄糖是维持大脑正常功能的必需营养素，一旦缺乏就会造成脑细胞功能受损，出现头晕、心悸、冒冷汗等症状。长期缺乏葡萄糖会引起记忆力减退和思考、学习能力降低，同时还会损害神经系统。

（四）蛋白质节约者

三种产能营养素中，最先为身体供给能量的是碳水化合物，当碳水化合物所提供的能量不足以满足人体活动需求时，就会动用蛋白质来产能。我们知道，蛋白质具有合成新蛋

白质以及更新组织和细胞的作用，因此如果将有限的蛋白质用于产能，势必会导致人体机能受损。那种只吃肉不吃主食的做法，完全是将蛋白质大材小用，是对食物的一种浪费。



（五）肠道维护者

碳水化合物中的膳食纤维不仅可以刺激肠道蠕动、增加粪便体积，从而预防便秘、痔疮的发生，还可以调节肠道菌群，维持肠道微环境，从而促进B族维生素在肠道内的合成和利用。

（六）代谢调节者

膳食纤维具有调节脂肪代谢的功能，通过调节脂肪代谢还可以预防动脉硬化和胆结石。

（七）毒素阻击者

碳水化合物在人体中的代谢可以产生一种叫做葡萄糖醛酸的物质，这种物质可以和体内的毒素相结合，然后排出体外，具有解毒和保护肝脏的双重作用。

想要一脚踢开碳水化合物的大有人在：因富含碳水化合物的主食不合口味而不想食用的挑食偏食者，为了减肥不吃米饭和面食的减肥人士，害怕血糖升高而不吃水果的老年人……他们各有各的理由，为了满足自己所谓的健康、美丽和食欲，他们视碳水化合物为大敌，殊不知弄错了敌我关系。碳水化合物是人体的好朋友，没有了它，我们的健康就会失去一位得力助手，天长日久我们就会败在疾病的手下。

三、不摄入碳水化合物的危害

（一）低血糖

如果日常饮食中不食用富含碳水化合物的食物，有可能会造成体内碳水化合物供给不足，长此以往低血糖就会不请自来。低血糖对人体特别是神经系统伤害很大，严重者会造成脑组织损坏，甚至导致死亡。轻微的低血糖会造成头晕、冒冷汗、心情不佳等症状，影响日常生活和工作效率。

（二）四肢无力

运动时碳水化合物是最主要的能量供给者，但是碳水化合物不能像蛋白质和脂肪一样在身体里大量地储存，一旦补充不足就会造成缺乏，特别是在大量运动和强体力劳动的过程中其消耗得更多更快。如果运动的时候碳水化合物出现缺乏，我们的肌肉就会表现出疲惫、无力等不适症状。

（三）记忆力减退

对于大脑而言，葡萄糖是最重要的营养物质，但是大脑既不会制造葡萄糖也无法储存葡萄糖，它所需要的葡萄糖全部来自血液，人体中的葡萄糖至少有一半提供给大脑使用。如果饮食中不能及时补充碳水化合物，那么将会导致人体吸收的葡萄糖减少，进而导致血糖降低，血糖供应不充足则会导致大脑所需的葡萄糖供给不足，从而严重影响大脑活动。反应迟钝、记忆力减退、认知障碍都是大脑缺乏葡萄糖带来的恶果。

四、富含碳水化合物的食物

粳米	每100克含碳水化合物79.2克	**稻米**	每100克含碳水化合物77.9克
面粉（富强粉）	每100克含碳水化合物75.2克	**面粉（标准粉）**	每100克含碳水化合物70.9克
小米	每100克含碳水化合物77.7克	**黄米**	每100克含碳水化合物76.9克
高粱	每100克含碳水化合物74.7克	**青稞**	每100克含碳水化合物75克
糯米	每100克含碳水化合物78.3克	**玉米（鲜）**	每100克含碳水化合物22.8克
黑米	每100克含碳水化合物72.2克	**玉米渣**	每100克含碳水化合物78.7克
荞麦	每100克含碳水化合物73克	**红豆**	每100克含碳水化合物63.4克

脂肪真的是洪水猛兽吗

热爱美丽和健康的人们把脂肪视为自己的敌人，看到油啊肉啊就避而远之，生怕它们进入自己的身体之后就会变成可恶的游泳圈、蝴蝶袖、大象腿，更害怕它们使自己高胆固醇和高血糖，为自己的健康埋下隐患。可是，大家有没有想过，如果我们的身体里没有了脂肪，我们的身体还会正常运转吗？我们的健康该何去何从呢？

营养的本质在于均衡，适量地摄入脂肪是为我们的健康事业做贡献，脂肪能使我们生活得更有活力，只有过量的脂肪才会给我们带来烦恼和疾病。没有了脂肪的陪伴，我们的健康也就无从谈起。

一、不可或缺的脂肪

（一）能量供给者缺席

脂肪是人体三大能量供给者之一，并且能为身体储存能量。相比较蛋白质和碳水化合物，脂肪是更为优秀的能量供给者，1克脂肪能够提供9千卡的能量，是同等重量蛋白质和碳水化合物的两倍还多（1克蛋白质或碳水化合物可以提供4千卡的能量）。

（二）生命物质基础残缺

和蛋白质一样，脂肪也是生命的物质基础之一，它构成人体内很多重要物质，脂肪中的磷脂和糖脂是细胞膜的重要营养物质，同属于脂肪大家族的胆固醇是合成胆汁酸、维生素D_3和类固醇激素的重要原料。没有了脂肪，细胞将不再完整，胆汁也将无法正常合成。

（三）脂溶性维生素无处安放

维生素种类繁多，大致可分为水溶性维生素和脂溶性维生素。顾名思义，水溶性维生素需要溶于水中，脂溶性维生素需要溶于脂肪中，如果没有了脂肪，维生素A、维生素E、维生素K等脂溶性维生素将无法被摄取，身体也会因为缺少了这些重要的维生素而无法正常运转，健康会渐行渐远，疾病会越来越近。

（四）必需脂肪酸无处可寻

从某种意义上来说，脂肪是身体储存脂肪酸的一种形式，其中必需脂肪酸具有非常重要的生理功能，是生殖系统、免疫系统和大脑正常运转的强有力保证。我们所熟知的脑黄金DHA（二十二碳六烯酸）是大脑和视网膜的重要组成成分，也是神经系统细胞生长及维持的主要营养元素，这种神奇的营养素正是必需脂肪酸中的一种。



（五）身体保护伞消失

身体里面的脂肪主要分布在皮下组织、肠系膜和肾脏周围。皮下脂肪的存在既可以防止自身体温向外散发，又可以阻止外部热量传入体内，帮助身体维持体温恒定。内脏器官周围的脂肪则具有缓冲外部压力和冲击力的作用，有利于保护柔软的内脏，还可以减少内部器官之间的摩擦。

（六）饥饿感不时光临

如果正餐中没有富含脂肪的食物，就容易感到饥饿。饥饿感会降低工作效率，严重影响心情。食物中的脂肪分子比较大，不易消化，在肠胃中会比其他食物停留的时间长些，一般来讲，消化脂肪需要4个小时左右，因此脂肪具有增加饱腹感的作用，不会让人很快感到饥饿难耐。

二、富含脂肪的食物

猪肉	每100克含脂肪30.8克	**羊肉**	每100克含脂肪14.1克
鸭肉	每100克含脂肪19.7克	**鹅肉**	每100克含脂肪19.9克
鸭皮	每100克含脂肪50.2克	**鸭蛋黄**	每100克含脂肪33.8克
鹅蛋黄	每100克含脂肪26.4克	**全脂牛奶粉**	每100克含脂肪21.2克
奶酪	每100克含脂肪23.5克	**奶油**	每100克含脂肪97克
酥油	每100克含脂肪94.4克	**腐竹**	每100克含脂肪21.7克
黄豆	每100克含脂肪16克	**黄豆粉**	每100克含脂肪18.3克

好胆固醇PK坏胆固醇

一、什么是胆固醇

胆固醇，又叫做胆甾醇，属于脂类，广泛分布在动物体内，大脑、神经系统、皮肤、内脏中分布最多。人们一向视胆固醇为健康的天敌，唯恐避之不及，其实胆固醇具有十分重要的生理功能，绝对不可缺少。

二、两种不同的胆固醇

（一）高密度胆固醇

这种胆固醇因为存在于高密度脂蛋白中而得名，它可以将组织中过多的胆固醇转运到肝脏进行代谢，防止胆固醇过多地沉积在组织中，从而保护我们的心血管，对防止患上冠心病、动脉硬化等疾病有一定作用，因此被称为“好胆固醇”。

（二）低密度胆固醇

低密度胆固醇因为存在于低密度脂蛋白中而得名，它的功能跟高密度胆固醇刚好相

反，负责将胆固醇转运到肝外组织细胞中，以满足这些组织。它是导致动脉硬化的头号杀手，因此被称为“坏胆固醇”。

三、胆固醇的功绩

（一）构成细胞膜

胆固醇是构成生物细胞膜的重要物质，对控制生物细胞膜的流动性具有非常重要的作用，它既可以防止细胞膜中的膜磷脂在低温时结晶，又可以阻止细胞膜双分子层在高温时无序化。

（二）合成胆酸

身体中的胆汁参与脂肪的消化和吸收，胆固醇正是通过合成胆酸来参与体内脂类物质的代谢的。胆酸每天都会消耗，为了弥补，人体需要补充足够的胆固醇以合成新的胆酸。

（三）合成激素

激素参与、协调体内细胞和物质的新陈代谢，比如碳水化合物、蛋白质、脂肪、水和矿物质等的代谢都离不开激素的参与。人体中的各种类固醇激素（皮质醇、醛固酮、睾丸酮、雌二醇以及维生素D）的前体物质都是胆固醇。没有胆固醇就没有这些激素，人体的新陈代谢也会走向失调。

上班族每天摄入多少胆固醇合适?

上班族每天摄入的胆固醇不应高于300毫克，如果低密度脂蛋白胆固醇已经增高，则应将摄入的胆固醇量控制在200毫克以下。



四、含胆固醇的食物

高胆固醇食物	猪肾、猪肝、猪肚、猪脑、牛脑、羊脑、鸭肝、乌贼、蚌肉、蛋黄、蟹黄等
中胆固醇食物	猪排、鸡肉、草鱼、鲫鱼、鲢鱼、黄鳝、甲鱼、蟹肉等
低胆固醇食物	猪瘦肉、牛瘦肉、羊瘦肉、鸭肉、鲤鱼、鳗鱼等

反式脂肪酸有多可怕

一、反式脂肪酸从哪里来

天然反式脂肪酸	来自牛肉、羊肉、牛奶、羊奶，但含量不高，并且没有危害
人造反式脂肪酸	来自油脂氢化、油脂加工与高温烹调，已经攻占烘焙食品与传统糕点，对健康危害巨大

二、可怕的反式脂肪酸

心脑血管疾病	降低“好胆固醇”，升高“坏胆固醇”，诱发动脉硬化、血栓、冠心病等心脑血管疾病
内分泌疾病	降低胰岛素的敏感性，大大提高糖尿病的发病率；诱发肥胖，尤其是腰腹部肥胖
生殖疾病	导致生育能力下降，女性不孕概率上升
中枢神经疾病	干扰必需脂肪酸的利用，导致儿童中枢神经系统发育障碍，致使大脑提前衰老，增加罹患老年痴呆症的风险

从上面的表格可以看出，大量食用含反式脂肪酸的食物对人体多个组织和器官均有损害，长期食用等于慢性自杀，其是远比五花肉、猪油、牛油、黄油更危险的食物。

三、富含反式脂肪酸的食物

油炸食品	炸鸡翅、炸鸡腿、炸鱼柳、薯条、薯片等
点心	蛋挞、蛋黄派、起酥面包、起酥饼干、威化饼干等
饮料	奶茶、巧克力热饮等

四、如何远离反式脂肪酸

（一）不使用煎、炸的方法烹调食物，采用蒸、煮、炖、凉拌等健康的烹调方法。

（二）尽量少吃、最好不吃各种市售点心、饮料等休闲食品，少吃洋快餐。

反式脂肪酸存在安全食用量吗？

反式脂肪酸根本不存在安全食用量，这类物质对身体有害无益，能不吃就不吃，吃得越少越健康。

膳食纤维是不可缺席的营养素

一、什么是膳食纤维

膳食纤维，属于碳水化合物里的多糖，主要分布在植物的细胞壁中，分为可溶性膳食纤维、不可溶性膳食纤维。膳食纤维虽不能被人体消化吸收，却具有十分重要的生理功能，尤其是在维持消化系统和心血管的健康方面不可或缺。

二、它们都是膳食纤维

（一）纤维素

纤维素不能被人体消化吸收，却凭借其所具有的亲水性刺激肠胃蠕动，帮助排便，预防便秘的发生。

食物来源：植物的茎叶、果实，谷物的外壳。

（二）半纤维素

半纤维素可以被大肠里的细菌分解，具有结合离子的作用。

食物来源：麸皮。

（三）果胶

果胶能够降低人体内胆固醇的含量，保护肠道菌群，稳定血糖浓度，吸收重金属，防止铅中毒。

食物来源：水果和蔬菜（柑橘类和苹果中含量丰富）。



三、膳食纤维为啥不可或缺

（一）维持消化系统健康

膳食纤维素有“肠道清洁夫”的美誉，它可以吸收水分，刺激胃肠道的蠕动，并将粪便软化，促进排便的次数，保持肠道清洁，从而防治便秘、痔疮等消化系统疾病。

（二）促进心血管健康

膳食纤维中的果胶可以结合胆固醇，使其直接和粪便一起排出体外，抑制胆固醇的吸收，从而降低人体内胆固醇的含量，起到预防冠心病、高血压、高血脂的作用。

（三）缓解糖尿病症状

膳食纤维中的果胶可以延长食物在肠内的停留时间，降低葡萄糖的吸收速度，帮助

稳定餐后血糖，同时能降低胰岛素的需要量，控制餐后人体的代谢，有利于糖尿病病情的改善。

（四）减肥

膳食纤维不能被人体消化，所以具有增加饱腹感的作用，这样一来就可以减少人体能量的摄入，因为能量过剩而堆积在体内的脂肪这时候就会被消耗掉，从而达到减肥的效果。

（五）保护口腔和牙齿

很多食物经过精加工，为了满足大众的口感，通常很柔软，这样的食物长期食用会使口腔肌肉和牙齿得不到锻炼，极易出现龋齿、牙齿脱落等症状。膳食纤维则可以帮助口腔肌肉和牙齿锻炼咀嚼功能，让口腔肌肉越来越发达，牙齿越来越牢固。

（六）解毒

膳食纤维中的果胶能够跟铅、镉、汞等重金属结合，延缓和减少这些有害物质的吸收，防止人体受到这些有害化学物质的毒害，从而起到保护肝脏、解毒排毒的作用。

（七）防癌

膳食纤维可以调节人体的脂肪代谢，从而维持激素平衡，减少罹患乳腺癌的风险。此外，结肠癌、直肠癌也可以通过膳食纤维的摄取得以预防。

四、膳食纤维来自哪里

谷薯	玉米、小米、燕麦、麦麸、黑米、大麦、荞麦、红薯等
蔬菜	大蒜、韭菜、芹菜、银耳、木耳、牛蒡、胡萝卜、四季豆、口蘑、裙带菜等
水果	香蕉、橘子、橙子、苹果、草莓、梨、桃等
豆类	豌豆、绿豆、红豆、扁豆等

你的能量是平衡还是超标

一、能量的生理功能

（一）维持体温以及渗透压、酸碱平衡等一系列生理活动。

（二）为细胞的生长繁殖和自我更新、营养物质的运输代谢、废物的排泄提供动力。

二、三大产能营养素

蛋白质、脂肪、碳水化合物是三大产能营养素，其中脂肪和碳水化合物是人体所需能量的主要供给者。三大产能营养素的供能应保持合适的比例：蛋白质应占总能量的10% ~ 15%，脂肪应占总能量的25% ~ 30%，碳水化合物应占总能量的55% ~ 60%。

三、能量平衡与超标

能量平衡才能身体健康。能量不达标说明能量的摄入量小于消耗量，此时体重会减轻，如果长期不达标，人体内储存的糖原、脂肪、肌肉将逐渐被消耗，会诱发贫血、低血糖、肌肉退化、神经衰弱、免疫力降低等不适。能量超标则说明能量的摄入量超过消耗量，此时体重增加，多余的能量在体内转化为脂肪沉积下来，易导致高血压、血脂异常、冠心病、脂肪肝、动脉硬化、胆石症、痛风、肥胖等疾病。

一般来讲，上班族应保持摄入的能量与消耗的能量大体相当，除非已经处于消瘦或者肥胖的不健康状态。



水是生命之源

水是生命存在的标志，没有水，任何生命形式都不可能存在。作为世界上最高级的生物，人的身体具备一套完整的储水系统，这些存储在身体中的水是人体的重要组成部分，在体内发挥着极其重要的生理作用。

一、营养搬运工

水的溶解力和电离能力十分强大，人体所需的各种营养物质要么溶解于水中，要么悬浮于水中，依靠水的流动作用才能被人体吸收与利用；人体所必需的氧气同样需要通过水的作用才能得以顺利运输到各个组织细胞，发挥维持生命的功能。

二、体温恒定计

水的比热数值非常高，1克水升高10摄氏度大概需要1000卡能量。由于具有这样的特性，水对体温有着强大的调节功能，可以帮助人体维持体温恒定。当气温降低时，体内的水会释放出储存的能量，避免体温随外界气温波动；当气温升高时，人体会通过排汗和呼吸排出一些水分，这些水分在蒸发的过程中会消耗人体的部分能量，因此可以起到降低体温的作用。

三、机体清道夫

人体每时每刻都在进行着新陈代谢，体内脂肪分解所产生的废物、经过处理的蛋白质残渣等各种代谢废物与肠内宿便以及糖、脂肪、蛋白质代谢紊乱所产生的多种毒素必须依靠水的作用才能排出体外，以保持机体的健康和活力。充足的水分可以起到稀释毒素与废物的作用，促进肾脏的新陈代谢功能，使更多体内毒素和有害废物经过处理后排出体外。

四、皮肤滋润霜

皮肤衰老的原因有很多，其中最主要的是水分补充不足。每天补充充足的水分，可以让水分渗透到肌肤的每个细胞，使皮肤变得更加细腻柔嫩，此外，充足的水分还可以促进人体新陈代谢以及体内毒素的排出，从而保持皮肤的清洁与光滑，对防治粉刺、色斑的出现、减少皱纹有一定作用。

五、血液守护神

血液的含水量高达90%，因为血液中水分的存在，血液才具有了流动的性质，才具有了输送营养物质和氧气的功能。人体失水过多，势必会影响人体血容量，导致低血压症状出现，降低心、肾、脑等器官的机体活性，损害人体机能，严重者可导致生命衰竭。

六、治病奇妙药



如果评选世界上最物美价廉的“药物”，水是当仁不让的冠军，它是自然界中最普通、最廉价、最神奇的灵丹妙药。WHO调查发现，80%的人类疾病与饮水有关，发展中国家80%的疾病和1/3的死亡是由饮水不洁造成的，科学的饮水习惯是可以改善身体健康状态的：含有各种矿物质的水具有神奇的预防疾病和保健养生的功效，经常饮用可以补充人体所需的多种微量元素，并且具有良好的调节酸碱平衡的作用；多饮水可促进小便的排出，有利于体内毒素随之排泄，预防疾病的发生；当身体出现感冒和发热的症状时，多补充温开水能够帮助降低体温、退烧以及冲淡血液中细菌所产生的毒素，促进身体恢复健康。

七、身体润滑剂

水在人体中无处不在，除了血液、小便、汗液，眼泪、唾液、关节囊液、浆膜液、软骨中同样含有很多水分，有减少器官、关节之间的摩擦，避免摩擦带来的互相损害的作用，作为润滑剂的水分可维护脏器、关节、肌肉功能的正常活动，对防止眼痛、消化不良、关节疼痛、肌肉痉挛等病痛的发生有一定作用。

它们都是人体必需营养素

氨基酸	亮氨酸	与异亮氨酸和缬氨酸合作修复肌肉，控制血糖，并为组织提供能量
	异亮氨酸	参与胸腺、脾脏及脑下腺的调节以及代谢
	赖氨酸	促进大脑发育，是肝、胆的组成成分，能促进脂肪代谢，调节乳腺、黄体及卵巢，防止细胞退化
	蛋氨酸	参与组成血红蛋白、组织与血清，增强脾脏、胰脏及淋巴的功能
	苏氨酸	转变某些氨基酸达到平衡
	色氨酸	促进胃液及胰液的产生

（续表）

氨基酸	缬氨酸	作用于黄体、乳腺及卵巢
	苯丙氨酸	确保中枢神经系统运作正常
脂肪酸	亚油酸	降低血脂，软化血管，降低血压，促进微循环，降低心血管疾病的发病率
	亚麻酸	构成人体组织细胞的主要成分，在体内能合成、代谢，转化为机体必需的DHA和EPA
常量元素	钙	构成骨骼和牙齿的重要物质，强化软组织韧性和弹性，稳定情绪并能安眠，维持、强化神经系统传导，维持肌肉神经兴奋
	磷	骨骼和牙齿的重要组成成分，体液和肌肉中也有一定数量的磷元素存在，参与体内蛋白质、脂肪、碳水化合物的代谢
	钾	和钠元素一起维持人体酸碱平衡，保护肌肉和神经健康，调节细胞渗透压，参与人体蛋白质和糖的代谢，帮助肌肉正常收缩
	钠	参与体内糖、氧、水的代谢过程，调节渗透压，维持人体酸碱平衡和正常血压，胃、肌肉、神经、心血管的正常运转也需要钠的参与
	镁	参与人体正常生命活动和新陈代谢过程，参与蛋白质和核酸的合成，维持基因组的稳定性，激活多种酶的活性
	硫	人体内蛋白质的重要组成元素
	氯	维持体液和电解质平衡必需的物质，也是胃液的一种必需成分
微量元素	铁	血红蛋白的重要部分，缺乏之后会导致贫血，还是多种酶和免疫系统的组成成分
	锌	体内六大酶类和200种金属酶的组成成分或辅酶
	碘	维持甲状腺健康和促进甲状腺正常工作的最重要营养素，同时帮助体内脂肪代谢
	硒	参与甲状腺激素的代谢，促进生长发育，保护眼睛，与多种有毒重金属结合将其排出体外，帮助肝脏解毒
	铜	多种酶的活性组成成分，催化血红蛋白合成，具有辅助造血的作用，同时它还是碳水化合物代谢过程的催化剂
	铬	参与人体的脂肪代谢和碳水化合物代谢，并且抑制脂肪酸和胆固醇的合成，促进胰岛素的分泌，对预防冠心病和糖尿病有一定作用
	钼	组成眼睛虹膜的重要成分，缺乏时影响胰岛素调节功能，可损伤视力
	钴	刺激人体骨髓的造血系统，促使血红蛋白的合成及红细胞数目的增加，大多以组成维生素B_{12}的形式参与体内的生理作用

（续表）

维生素	维生素A	眼睛中视紫质的原料，也是皮肤组织必需的材料
	维生素B_1	以辅酶形式参与糖的分解代谢，具有保护神经系统、促进肠胃蠕动、增加食欲的作用，缺乏后会引发多种神经炎症
	维生素B_2	机体中许多酶系统的重要辅基的组成成分，同时也是参与人体物质和能量代谢的重要物质
	维生素B_6	人体内某些辅酶的组成成分，参与机体多种代谢反应，与氨基酸代谢尤其密切相关
	维生素B_{12}	参与体内碳水化合物、脂肪和蛋白质的代谢，促进红细胞的发育和成熟，活化氨基酸
	维生素C	抗坏血病，参与胶原蛋白合成，促进铁元素吸收，提高机体免疫力，预防癌症
	维生素D	维持血钙和血磷水平的重要物质，预防佝偻病
	维生素E	促进卵泡成熟，抑制孕酮的氧化，预防流产，保护细胞免受自由基的伤害，延缓人体细胞因氧化而造成的老化
	维生素K	参与凝血，促进骨骼生长
	叶酸	参与人体新陈代谢的过程，促进红血球的生成，促进骨髓中幼细胞的成熟，避免地中海贫血
	烟酸	参与人体的脂质代谢，参与组织呼吸的氧化过程和糖类无氧分解的过程
	泛酸	参与人体内的脂肪和碳水化合物的代谢，为机体活动提供能量，是维持大脑和神经健康必需的营养元素
	胆碱	构成生物膜的重要组成成分，促进脂肪代谢，促进脑发育，提高记忆能力
	生物素	参与体内蛋白质、脂肪和碳水化合物的代谢，促进神经系统、骨髓和汗腺的健康，和维生素A、烟酸等营养素一起保持皮肤的健康

饮食的“好色”之道

一、绿色果蔬——维生素C大本营

维生素C在绿色食物中含量非常高，作为一种强抗氧化剂，维生素C具有保护其他营养素的作用，对于心血管疾病、缺铁性贫血、坏血病有着很好的预防效果。

眼睛感到疲劳时，看一会儿绿色植物，几分钟之后便会觉得目清眼明。其实，吃进肚子里的绿色食物同样有助于眼睛健康，这是因为绿色食物中含有丰富的胡萝卜素和叶黄

素，它们对于眼睛干涩、夜盲症、视力下降有着良好的预防作用。

二、白色蔬菜——抗癌奇兵

有经验的家庭主妇经常会告诫年轻人，买菜要买深色的。营养学家也证实了这一做法的科学性，深绿色蔬菜的营养价值高于红黄色蔬菜，红黄色蔬菜的营养价值又比白色蔬菜高一些。人们在了解了不同蔬菜的营养价值高低之后更倾向于选择营养价值高的蔬菜，白色蔬菜于是坐上了冷板凳，没人理没人爱。其实，白色蔬菜并不是一无是处，它们的优势在于优秀的抗癌作用。

白菜、卷心菜、萝卜等十字花科的白色蔬菜含有一种硫甙类活性物质，这种物质具有强大的抗癌、防衰老作用，经常食用这些白色蔬菜的人群罹患胃癌、食管癌和肺癌的概率大大降低。

大蒜、洋葱等白色蔬菜含有大量的硒元素，这种元素具有显著的抗癌效果，富含的有机硫化物则可以降低血液胆固醇含量，对于心血管疾病有着很好的预防效果。

三、红色果蔬——养护心脏

中医理论认为，红色属于五行中的“火”，红色果蔬对心脏有益。番茄、红辣椒、红苹果、樱桃、草莓、山楂等都是常见的红色果蔬，它们都带有不同程度的苦涩味道，中医认为苦入心，苦味食物可以滋补心脏，增强心脏的活力。很多上班族心脏功能弱，睡前会出现气喘、心悸等症状，严重一些的还会失眠，每天在饮食中增加些红色果蔬可以很好地保护心脏，减少失眠烦恼。

红色果蔬中都含有丰富的类胡萝卜素和番茄红素，这些营养素具有预防前列腺癌、肺癌、消化道癌、降低血液中胆固醇和甘油三酯含量的作用，经常食用还可以降低心脏病的发生率。红色果蔬所含的类胡萝卜素还是一种抗氧化剂，经常食用红色果蔬可以增强人体免疫力，中医中也有红色果蔬预防感冒的理论。

最令女人兴奋的是，红色果蔬可以延缓机体衰老，维持学习能力和记忆力。经常食用红色果蔬还可以有效防止黄斑变性，黄斑变性是导致65岁以上老年人失明的主要诱因，红色果蔬则可以将这一危险扼杀在襁褓中。

四、黄色果蔬——滋养脾脏

《黄帝内经》记载：“脾为后天之本，主运化，生气血。”这里明确地指出脾脏是人体健康的坚实后盾。黄色入脾，经常食用黄色果蔬可以增强脾脏的血气，促进人体新陈代

谢。南瓜、胡萝卜、芒果、木瓜等黄色果蔬都具有保护脾脏健康、改善消化系统、保持气血通畅的功效，使得身体吸收的各种营养物质通过血液运输给五脏和身体的各个部分，得到充足营养素的身体因此更加充满健康和活力。

黄色果蔬漂亮的颜色来自其富含的胡萝卜素，进入人体后转化成维生素A。维生素A是保护眼睛的重要营养素，能够有效地预防眼睛干涩、夜盲症和视力下降。上班族多吃点黄色果蔬对眼睛有很好的保护作用。

五、紫色果蔬——抗击氧化与衰老

紫色果蔬之所以拥有绚烂的美丽外衣是因为它们含有大量的花青素，这种物质对健康极有益处，强大的抗氧化功能可以阻止细胞损伤。我们都知道，细胞的抗氧化损伤与许多慢性疾病的发生有关，比如癌症、衰老、心血管疾病等，丰富的花青素可以有效保护身体细胞，起到预防这些慢性疾病的作用。

对于女性朋友来说，紫色果蔬更是难得的优质食材。紫色果蔬具有调节神经、增加肾上腺分泌的作用，在改善视力、预防眼睛疲劳、延缓衰老等方面同样具有良好效果，经常食用紫色果蔬的女性朋友会发现自己的身体轻松了许多，精神也随之清爽起来，这是因为紫色果蔬帮助身体排了毒。想减肥的女性朋友更要多吃些紫色果蔬，它们独特的香味具有增强饱腹感、抑制食欲的作用。

六、黑色水果——肾脏守护神

肾脏是人体最重要的器官之一，养护肾脏有益于养颜、抗衰老、防癌、保健，与肾脏关系密切的新陈代谢和生殖系统功能也会得到改善。

在中医的理论中，黑色水果对应的是五行中的“水”，水入肾，因此食用黑色水果可以促进肾脏的功能，有益于维护肾脏健康。

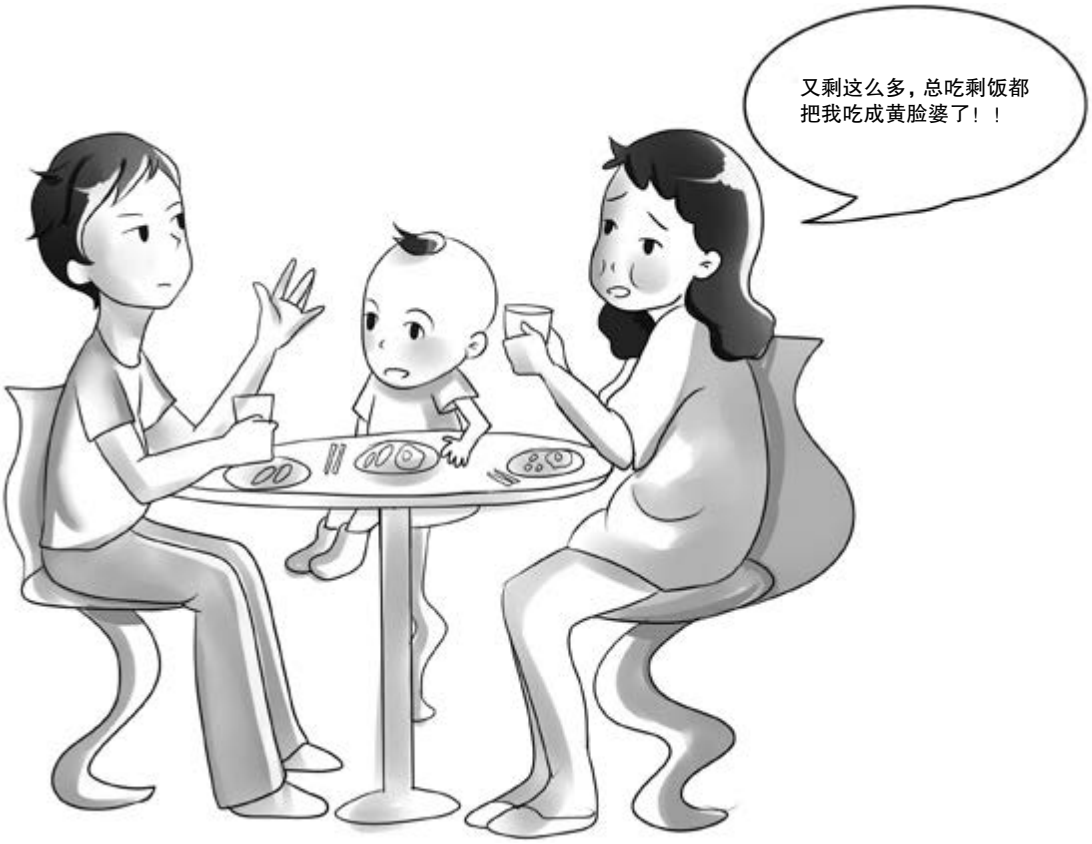
就营养价值而言，黑色水果是众多水果中营养价值最高的。比起浅色水果来，黑色水果含有更多的钾、镁、钙等矿物质，这些矿物质以有机酸盐的形式存在于黑色水果当中，对维持人体的酸碱平衡有着重要的作用，经常食用黑色水果有助于保持人体酸碱平衡。

黑色水果为什么会有着与众不同的外衣呢？这是因为它们含有丰富的色素类物质，比如原花青素、叶绿素，黑色水果中维生素C的含量也高于普通的水果，这些物质都具有很强的抗氧化性，能够帮助人体清除大量的自由基，降低其破坏性，从而具有延缓衰老、增强免疫力的作用。看到这里，女性朋友心动没有？心动不如行动，赶紧让黑色果蔬到碗里来吧！

选择食物的黄金标准：新鲜、卫生

民以食为天，食以安为先。饮食安全大过一切，不论吃什么喝什么，新鲜、卫生都应成为最重要的标准。

上班族吃零食，选择零食时大多以风味为重，很少考虑到这些零食除了满足口腹之欲外还会带给自己什么。如果能从新鲜、卫生的健康角度考虑，大概没人再去购买五花八门的休闲食品、街头巷尾来历不明的小吃烧烤。同样的问题也存在于正餐之中，美味的食物多多少少会牺牲一点健康，偶然为之并无不妥，但如果长期以享受美食为目标，从不考虑健康问题，那疾病将不请自来。



每天需要吃多少种食物

一、食物的分类

食物分类	代表食物
谷薯类	大米、面粉、玉米、小米、高粱、糯米、黑米、荞麦、小麦、红薯、山药、芋头等
果蔬类	白菜、萝卜、番茄、菠菜、油菜、茄子、冬瓜、黄瓜、竹笋、芦笋、茭白、藕、苹果、芒果、草莓、杨梅、木瓜等
菌藻类	香菇、平菇、木耳、鸡枞、杏鲍菇、银耳、海带、裙带菜、紫菜等
畜禽类	猪肉、羊肉、牛肉、猪肝、猪蹄、牛杂、鸡肉、鸭肉、鹅肉、鹌鹑等
水产类	带鱼、三文鱼、黄花鱼、鲫鱼、草鱼、鲢鱼、河虾、螃蟹、文蛤、牡蛎、蛏子、海蜇、海参等
黄豆及豆制品	黄豆、豆浆、腐竹、豆腐、豆皮等
坚果类	芝麻、花生、核桃、杏仁、松子、榛子、葵花籽、南瓜籽、夏威夷果等
奶蛋类	牛奶、羊奶、酸奶、奶酪、鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、鸽蛋、松花蛋等

二、每天需要吃多少种食物？怎么吃

建议上班族每天吃20 ~ 30种食物，不要惊讶，这是保证膳食平衡与营养物质供给充足的合理数值。

这么多种食物要在一天之中吃下去，看似困难实则很容易做到，只要在烹调时坚持多种食物搭配就可以了，比如青椒肉丝里可以加点豆干，面条里加点青菜、鸡蛋、香菇做配菜，煮粥时加点绿豆和粗粮，蒸饭时顺便放点红薯、南瓜。

一日健康食谱举例

早餐

杂果豆浆1杯（由黄豆、芝麻、核桃榨成），菜肉包子1个（由香菇、白菜、猪肉和面粉蒸成），苹果1/2个。

加餐

酸奶1杯，草莓3个。

午餐

宫保鸡丁（由鸡肉、花生、木耳、莴笋炒成），清炒小白菜（由小白菜和蒜炒成），紫

菜蛋花汤（由紫菜、虾皮、鸡蛋做成），米饭1碗。

加餐

香蕉1根。

晚餐

番茄烧豆腐（由番茄、豆腐烧成），蒜泥茄子（由茄子蒸成），杂粮粥1碗（由玉米渣、燕麦、大米煮成）。



PART 2

三顿饭，吃什么，怎么吃

看似平常的一日三餐，却大有学问。细心观察不难发现，有的上班族身材窈窕、面似桃花，有的上班族却体形臃肿、面色暗淡，有的上班族精力充沛、气血充盈，有的上班族却是畏寒怕冷、精神倦怠，同样是三餐饮食，差别竟如此之大！为什么呢？关键在于每天三顿饭该吃什么、怎么吃。请一定要记得，吃什么和怎么吃同样重要。

第四章　早餐吃得好，身体棒、效率高

随着生活节奏的加快和生活压力的增大，不吃早餐的上班族比比皆是，结果因为没吃早餐而导致工作时精力不足，整天疲惫乏力，精神不易集中，严重的还会头晕恶心，长期不吃早餐免疫力也会逐渐下降。一夜安眠之后，身体最需要的一份是营养丰富的早餐。

晨起第一杯水该怎么喝

一日之计在于晨，清晨起床后喝的第一杯水对人体健康所起的作用尤其重要，因此晨起的第一杯水被称为“健康水”。这杯水可以加速大脑清醒，促进血液循环，降低血液浓稠度以及防止心血管疾病的发生，可以刺激肠胃蠕动、防治便秘，可以及时补充人体代谢所消耗的水分，可以帮助机体排出毒素、滋润皮肤，让女性看起来水水嫩嫩。

早晨的第一杯水喝起来有讲究，应该做到以下几点。

一、空腹喝

经过长达一夜的代谢后，身体产生了很多废物与毒素，为了保持健康，需要对身体进行一次全面的洗刷，如果吃了早餐再来喝这第一杯水，就起不到冲洗胃肠、促进血液循环、排出毒素的效果了，所以第一杯水应该在早餐之前空腹喝。

二、慢慢喝

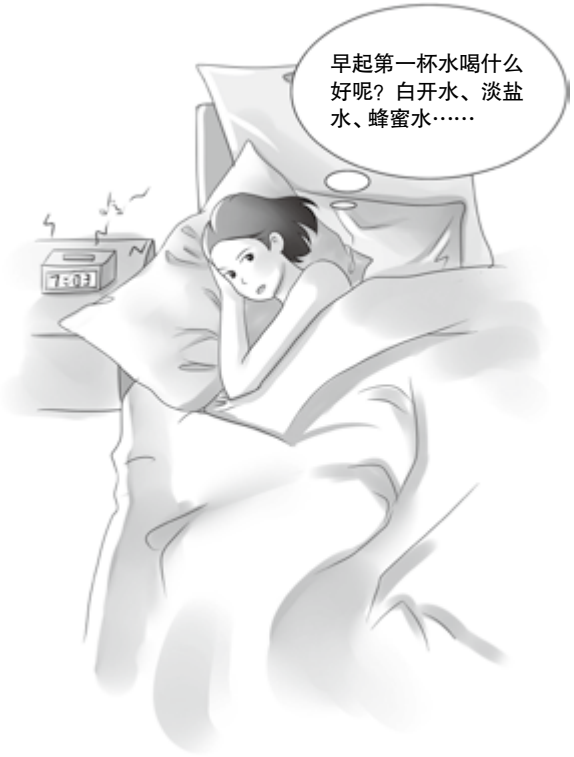
大口急饮可能导致血压降低和脑水肿，出现头痛、恶心、呕吐等症状，影响整个上午的工作和生活。端起水杯，小口慢慢地喝下去，这样才是正确的喝法。

三、喝新鲜白开水

晨起第一杯水的最佳选择是新鲜白开水。经过煮沸，水中的微生物已经被消灭，有益人体的矿物质则大多保留了下来。

四、水温适宜

第一杯水不宜太热也不宜太凉，煮沸后冷却至20℃～25℃的白开水可促进新陈代谢且能减少对胃肠的刺激。



温馨叮咛

第一杯水不可以饮用不新鲜的开水、久放的矿泉水或者纯净水以及各种饮料，前者含有致癌的亚硝酸盐以及危害人体健康的细菌，开封3天之后的矿泉水和纯净水最好也不要饮用，后者如可乐、汽水、果汁、咖啡等大都有利于排尿，起床后饮用不仅不能有效补充人体所需的水分，还会加剧机体的缺水症状。早晨饮水应选择一次烧开、不超过24小时的开水。

早盐晚蜜靠谱吗

据《本草纲目》记载，“（盐）去烦热，明目镇心，清胃中食饮热结，调和脏腑、消宿物、令人壮健”，“（蜂蜜）益气补中，润脏腑、调脾胃，养脾气，除心烦”。由此可见，盐和蜂蜜都具有良好的养生功效。民间有早盐晚蜜的说法，认为早上喝淡盐水、晚上喝蜂蜜水更健康。事实果真如此吗？其实，上班族一般不必喝盐水，除非患有咽喉炎症或者遵照医嘱。晚蜜则适合大多数上班族，睡前饮用蜂蜜水可以治疗脾胃虚弱、消化不良、肺燥干咳等疾病，同时可以调节神经系统功能，有助于提高睡眠质量。

温馨叮咛

患有三高、水肿、急性肾炎的上班族早上切勿饮用淡盐水，这是因为早晨是一天之中人体血液黏稠度最高的时候，此时喝淡盐水可能加重病情；蜂蜜含有较多的糖，患有糖尿病、龋齿的上班族最好不要饮用。

吃早餐的最佳时间

一、食有时

很多上班族吃饭的时间越来越没有规律，两餐间隔的时间要么过长，要么过短，不是让自己处于高度的饥饿感中，就是让自己的消化器官得不到休息，结果可想而知，既伤身又伤神。考虑到一般混合食物在胃里停留的时间为4 ~ 5个小时，故两餐之间的间隔以4 ~ 5个小时为宜，延长至5 ~ 6个小时也是可以的。

二、早餐的最佳时间

因为经过一夜安眠才进食，所以早餐与午餐、晚餐有一定差别。进入梦乡后，消化系统仍在工作，继续消化吸收晚餐吃进肚里的食物，直到早晨才能渐渐进入休息状态。这一生理规律决定了早餐不能吃得太早，否则消化系统将得不到休息，一直处于疲劳运作之中，打乱胃肠道的蠕动节奏。

建议上班族养成早睡早起的习惯，最好能在7点钟左右起床，起床后半小时吃早餐最为适宜，此时旺盛的食欲可以让上班族及时补充一上午所需的营养物质。

早餐吃得太晚，同样会扰乱消化系统的工作节奏，并直接影响午餐的质量，建议上班族将早餐安排在7 ~ 8点，起床时间不要晚于7：30。

健康早餐这样吃

一、早餐的数量

俗话说“早吃好，午吃饱，晚吃少”，可是多少才是好、饱、少呢？一般而言，一日三餐的热量分配如下：早餐占30%，午餐占40%，晚餐占30%。按食量分配的话，早、中、晚三餐的比例应为3：4：3。由于每个人在生活习惯、职业和年龄上有一定的差异，这个比例可以适当加以调整。

早餐吃好不代表可以吃撑，早餐的数量应坚持宜少不宜多的原则，过量进餐会加重消化系统的负担，降低消化食物的能力，诱发胃肠功能障碍，间接增加心血管疾病的发病率。

二、早餐的质量

早上要吃得像贵族，要求早餐质量高，应做到以下几点。

（一）食物种类要丰富



丰盛的早餐是美好一天的开始。荤素搭配，粗细合作，一顿营养充足的早餐应该包括馒头、包子、面包、粥等碳水化合物，肉类、鸡蛋、牛奶等含有优质蛋白质的食物，新鲜的蔬菜和水果也不可少。

必须重点强调的是，中国人的传统早餐往往忽略了蔬菜和水果，建议上班族为早餐安排至少2种果蔬，白菜、卷心菜、胡萝卜、苹果等都适合早餐食用。

（二）干稀搭配，柔软适口

早晨，身体的各个器官和组织还处于呆滞状态，面对食物会表现出胃口不佳。如果准备的早餐是油腻、干硬、刺激的食物，在口腔里会难以下咽，吃进胃里则容易引起消化不良。馄饨、汤面、豆浆、牛奶、米粥等食物温和不刺激，都是不错的早餐选择。

（三）清爽、温热、暖胃

身体喜欢温暖的环境，身体温暖，微循环才会正常，氧气、营养及废物等的运送才会通畅。早晨选择生冷食物会伤到胃气，原本就处于收缩状态的神经、肌肉和血管因为生冷食物会更加挛缩，血流也会不畅。如果习惯了早起喝冰牛奶、冰果汁、冰红茶、冰咖啡，你会慢慢发现身体发出的无声抗议：皮肤越来越差，喉咙好像隐隐有痰，经常感冒，大便变稀。这都是嗜食生冷食物惹的祸，伤了免疫力的恶果。早上起床，喝一杯热热的豆浆或是牛奶、芝麻糊、燕麦片都很好，这些食物可以帮助上班族调养胃气。

早餐推荐食物

富含碳水化合物的食物：馒头、花卷、包子、面包、燕麦粥、小米粥等。

富含蛋白质的食物：牛奶、鸡蛋、猪肉、鸡肉、牛肉、豆浆等。

富含维生素的食物：白菜、番茄、苹果、各种鲜榨蔬菜汁和水果汁等。

早餐禁忌食物

油炸食物：炸春卷、油炸糕等。
生冷食物：冰咖啡、冰镇水果等。

一周健康早餐示例

周一：荞麦馒头，卤鸡蛋，豆浆，炝小白菜，苹果。
周二：面包，牛奶燕麦粥，煮鸡蛋，凉拌西芹，草莓。
周三：面条（配菜为番茄、油菜、猪肉、鸡蛋）。
周四：烤馒头片，牛奶，蒜泥茄子，豆腐干，蜜橘。
周五：烧饼，蒸蛋羹，豆腐脑，香蕉。
周六：吐司，牛奶，卤鸡蛋，凉拌白菜，苹果。
周日：小米粥，菜肉包，煮鸡蛋，柳橙。

你会喝奶吗

一、一天应喝多少奶

市售牛奶1袋或1盒的容量约是250毫升，建议上班族每天饮用1袋或1盒，也可以早晚各饮用1袋或1盒。把牛奶当水喝的做法不可取。

二、如何热牛奶

买回来的牛奶静置到正常室温就可以放心地喝了。很多上班族喜欢喝热热的牛奶，只需要用温度较高的热水将其捂热即可。如果非煮牛奶不喝，下面教给大家正确的煮奶方法：先将牛奶倒入锅中，然后文火加热，并不停搅拌，煮至七八成沸即可，完全煮沸会破坏牛奶中更多的营养。

高温久煮无非是为了消毒杀菌，但是正规生产厂家的鲜牛奶已经经过了巴氏消毒，自己再“高温消毒”会导致牛奶中蛋白质的状态发生改变，由溶胶状态转变为凝胶状态，肉眼会看到沉淀物出现，大大降低了牛奶的营养价值。

如果选择喝奶粉，冲泡也有讲究，最好选择温开水，水温过高同样会破坏奶粉中的营养物质。

温馨叮咛

煮牛奶的器皿没有太多限制，只要不是铝制品就可以。



三、喝牛奶别踩这些雷区

（一）空腹喝

也许你还不知道，2/3的中国人体内缺少乳糖酶，空腹喝牛奶或者一次性喝大量牛奶很容易造成腹胀、腹泻等不适。此外，空腹喝牛奶还会使牛奶在胃里停留的时间过短，影响吸收率。因此，上班族再忙早餐也不能只喝牛奶，这样不仅浪费营养还会对身体造成伤害。建议喝牛奶时搭配主食，比如全麦面包、馒头等。

乳糖酶功能低下的上班族怎样健康喝牛奶?

可以将牛奶分次少量饮用，如果还是出现经常性腹胀、腹泻，最好不再喝鲜牛奶，改喝酸奶。

（二）与咖啡、茶一起喝

咖啡富含咖啡因，除了提神醒脑、兴奋神经，这种物质还是强脱钙剂。茶叶中含有叫做单宁酸的物质，与钙相遇会发生化学反应生成人体无法吸收的钙盐。长期将牛奶和咖啡、茶一起喝，牛奶中的钙被大量浪费，容易患上骨质疏松症。

（三）送服药物

即使药物说明书标注牛奶不会影响该药物吸收，上班族也不要轻易尝试用牛奶送服药物。清水送服药物最有效也最安全，牛奶则不同，牛奶所含的蛋白质可以和多种金属离子相结合，从而影响药效的正常发挥。不仅不能用牛奶送服药物，吃药与喝牛奶最好也间隔一段时间。

四、三高人群可以喝牛奶吗

糖尿病患者的一大症状是多尿，随着尿液排出的还有钙，喝牛奶可以将流失的钙补回来；血脂异常患者不宜摄入过多脂肪，可以选择低脂奶或者脱脂奶；高血压患者喝牛奶有利于缓解病情，这是因为钙具有调节心律、降低心血管通透性等作用。

早餐奶营养不全面，不能代替早餐

一、早餐奶都由啥组成

在早餐奶的配料表中，我们可以看到以下成分：水、生牛乳、果粒、燕麦片、白砂糖……水比牛奶多，还添加了糖、燕麦、五花八门的果粒，这样的组合是不是很眼熟？你猜对了，和牛奶饮料的配料很相近。在早餐奶中，牛奶的地位弱化了，水成了配料中占比最多的成分，可以这样说，早餐奶已经不是真正的牛奶了，它只是一种看似更加营养、更加美好的饮料而已。

二、早餐奶为啥不能代替正常早餐

营养物质	早餐奶提供的量（每250毫升）	早餐需要的量
蛋白质	6克	18 ~ 22克
脂肪	7.5克	12 ~ 16克
碳水化合物	18.7克	90 ~ 110克
能量	155千卡	500 ~ 700千卡

注：表中早餐奶的营养成分分析选择的是某品牌的早餐奶，品牌不同营养成分会略有差异，早餐需要的营养物质同样选取的是一般上班族的需求，请根据具体的情况决定早餐营养物质的具体摄入量。

由上表可以看出，早餐奶中的三大营养物质及能量远远不能满足正常的生理需求。此外，健康的早餐少不了新鲜蔬菜和水果，早餐奶中虽然含有少量果粒，但数量远低于人体

需求量，更何况这些果粒经过加工处理，原来的营养已经面目全非了。

虽然早餐奶在牛奶中新添加了很多配料，让口味和成分更接近早餐，但大量的水对其进行了稀释，这使得早餐奶的营养低于普通牛奶，各种营养物质更少于正常早餐的供给量，因此早餐奶不能代替早餐。

早餐奶真的一无是处吗?

很多上班族喜欢睡美容觉，早餐经常随便应付或者不吃，喝早餐奶强于空着肚子直到午餐时间。此外，早餐奶还有一个好处，空腹喝很少引起胀气、腹泻等腹部不适。

各种市售牛奶有什么区别

脱脂奶	脱脂奶在加工过程中人为地去除了牛奶所含的脂肪，适合肥胖、血脂异常的上班族喝，身体虚弱、消瘦的上班族最好不要选择
高钙奶	高钙奶中钙含量较其他牛奶高，但补钙的核心是吸收，因此需要补钙的上班族不必非喝高钙奶不可，普通纯牛奶的补钙效果同样不错
有机奶	有机奶指的是牛奶生产、加工全过程都在无污染环境中进行的奶产品，有机奶与普通牛奶相比较更安全
舒化奶	舒化奶将牛奶中的乳糖酶进行了相当程度的分解，很好地解决了乳糖不耐受的问题，乳糖不耐受的上班族喝也不会出现腹胀、腹泻等不适。乳糖耐受正常的上班族喝普通牛奶即可

牛奶应如何储存?

鲜牛奶需避光常温储存，不宜冷冻储存，以免蛋白质变性、脂肪分层，解冻后形成沉淀物，影响营养物质的吸收。

喝豆浆也要有学问

一、豆浆必须煮熟喝

没有完全煮熟的豆浆里含有皂素、胰蛋白酶抑制物等有害物质，在煮的过程中会随着水蒸气一起挥发掉，未煮熟的豆浆中则会残留不同数量的有害物质，喝了未煮熟的豆浆会出现恶心、呕吐、腹泻等症状。

温馨叮咛

煮豆浆的时候需要敞开锅盖，以便有害物质完全挥发。

二、不能空肚子喝

空着肚子喝豆浆浪费营养，豆浆中的蛋白质在体内被转化成能量消耗掉，白白造成营养物质的浪费。

三、别加鸡蛋和红糖

鸡蛋含有丰富的优质蛋白质，鸡蛋和豆浆组合在一起，会造成鸡蛋中的黏性蛋白与豆浆里的胰蛋白酶结合，产生不易吸收的物质，使得鸡蛋和豆浆都失去原有的营养价值。

原味的豆浆很难被接受，很多上班族为了养颜，会用红糖代替白糖给豆浆调味，结果适得其反，这是因为红糖含有很多有机酸，比如醋酸、乳酸，可与豆浆中的蛋白质和钙结合产生醋酸钙、乳酸钙等块状物，大大降低豆浆的营养价值。



四、常喝豆浆需补锌

常常喝豆浆，体内会或多或少缺少锌元素，原因在于豆浆含有某些抗营养因素，不仅不利于人体对营养物质的消化吸收，反而有害健康，因此喝豆浆不要忘记补充微量元素锌。

五、药和豆浆两分开

抗生素类药物如红霉素会破坏豆浆里的营养成分，甚至产生副作用，危害到健康，建议喝豆浆和服用抗生素类药物的间隔时间在1个小时以上。

六、胃肠不适不宜饮

豆浆在酶的作用下会产气，腹泻、腹胀时最好不要喝豆浆，以免加重病情。患有急性胃炎和慢性浅表性胃炎时也不宜喝豆浆，其他豆制品也不宜食用，这是因为它们会刺激胃酸分泌过多或者造成胃肠胀气，对于病情的恢复不仅没有任何帮助还会加重病情。

为什么豆浆不能装在保温瓶里？

将没喝完的豆浆倒进保温瓶里，看似既省事又卫生，其实热豆浆使得瓶内的细菌在温度适宜的条件下大量繁殖，几个小时之后豆浆就不能再喝了，因为此时的豆浆已经在细菌的作用下变了质。

你吃的面包健康吗

面包品种	健康or不健康	推荐or不推荐理由
全麦面包	健康	富含膳食纤维，保留了较多B族维生素，尤其适合三高上班族食用
燕麦面包	健康	燕麦含有丰富的亚油酸、钙、膳食纤维等营养素，有助于改善三高、防治便秘、减肥
精粉面包	较健康	原料经过精细加工，B族维生素和膳食纤维遭到一定程度的破坏，营养逊于全麦面包，但优于过多添加的其他品种面包
果酱面包	不健康	草莓、蓝莓、苹果等各种各样的果酱中含有各种色素及增稠剂等有害健康的添加剂
奶油面包	不健康	大多使用植物奶油制作，含有大量的反式脂肪酸

早餐不能错过的美食：发酵食品

一、发酵食品的妙处

（一）养护肠胃

细心的上班族会发现馒头比大饼好消化，酸奶比牛奶更好吸收，这都是发酵的功劳。面粉在酵母的作用下被改变了结构，牛奶在微生物的作用下被分解成更易吸收的小分子。正是因为这样，发酵食品更利于人体消化吸收，减轻了肠胃负担。因此，消化功能差、体质虚弱的上班族更适合食用发酵食品，以帮助身体吸收更多更全面的营养。更难能可贵的是，不加热即可食用的发酵食品中含有的大量益生菌，具有保持肠内菌群平衡和改善肠胃的功能。

（二）增加营养

由于植物细胞的外面都有一层细胞壁难以消化，所以很多营养素难以被身体消化，发酵时微生物分泌的酶却能裂解细胞壁，这样一来就提高了营养物质的利用率。发酵时微生物还能合成B族维生素，特别是维生素B_{12}，经常食用发酵食品是补充维生素B_{12}的主要途径。牛奶发酵后原来的营养成分不仅不会损失，还产生了新的营养物质，如B族维生素和乳酸，乳酸具有提高钙、磷在人体中的利用率的作用，更适合需要补钙的上班族。



（三）保健防癌

在发酵过程中，多糖、膳食纤维、生物类黄酮等对健康有利的活性成分微生物会统统保留下来，豆类中的低聚糖、胀气因子、豆腥味物质等对人体不利的因子微生物会全部将其分解。同时，微生物的代谢产物大多能够调节机体生物功能，并抑制体内有害物的产生。比如日常用的酵母，它在发酵后变成一种很强的抗氧化物，可以保护肝脏，其所含的硒、铬等矿物质具有抗衰老、抗肿瘤、预防动脉硬化、提高人体免疫力的功效。

二、早餐最好吃点发酵食品

一夜酣睡之后，我们的身体在起床时还没有完全从睡眠的状态醒过来，胃肠功能也没有恢复正常，这时候如果选择油炸、生冷、坚硬的食物作为早餐，势必会有损健康。发酵食品一般质地柔软，清淡爽口，最适合早晨保养肠胃，补充一上午所需的能量和营养。

三、它们都是发酵食品

谷物发酵制品	馒头、包子、花卷、面包、米醋、米酒等
豆类发酵制品	豆瓣酱、酱油、豆豉、腐乳等
乳类发酵制品	酸奶、奶酪等

好处多多的杂粮粥

一、杂粮粥的养生之道

（一）喝粥能为身体补充水分，且四季皆宜。

（二）粥的含水量约为90%，喝粥可帮助控制能量的摄入，有利于控制体重。

（三）由于很容易消化吸收，喝粥可减轻肠胃负担，肠胃不适时尤其适合。

（四）杂粮粥的饱腹感更强，对三高、肥胖的上班族尤其有益。

（五）杂粮粥有助于实现食物多样化。

（六）与白米粥相比，杂粮粥含有更多的B族维生素及膳食纤维。

二、哪些上班族需要常喝杂粮粥

人群	如何喝杂粮粥
三高	宜多用绿豆、红豆、扁豆、豌豆、蚕豆、鹰嘴豆等杂豆煮粥，其他低血糖食材（如花生、芝麻、莲子、百合）也可以适量添加，大麦、燕麦等有助于控制血糖的食材也可以适量添加；不宜多用粳米、糯米、大黄米、糯小米等容易提升血糖的食材；忌用红枣、葡萄干等食材
肥胖	宜多用低能量杂粮煮粥，比如大麦、糙米、绿豆等；少用高能量杂粮煮粥，减少粥里粳米的比例，以免过快饥饿；不宜煮得过于软烂
便秘	宜多用富含膳食纤维的杂粮煮粥，绿豆、燕麦、大麦、糙米等食材都是很好的选择
体质弱、消化不良	腹泻、便溏时宜多用小米、大黄米、莲子、山药等食材煮粥，它们对肠胃的刺激很小；黄豆、绿豆、黑豆、红豆等杂豆容易造成胀气，煮粥时不宜多用

三、好粥这样煮

（一）原料好才是王道

杂粮很容易变质，哪怕只买回来半个月，也可能已经变质。因此，上班族不仅要把好购买关，精挑细选，还要注意每次不要买太多，并将其装在密封罐里，放在防潮、避光的地方保存。

（二）厨房利器助你熬出好粥

既省时省力又美味的煮粥方法是用电压力锅，各种食材洗净后直接倒入锅中，根据个人喝粥的干稀程度，加相当于所有食材重量7倍左右的水，盖好锅盖，选择“煮粥”模式，然后就可以等着喝粥了。

如果只有普通的锅，煮杂粮粥会麻烦一点，需要提前浸泡食材。一般来讲，杂豆浸泡的时间略长，大约需要提前浸泡8小时以上，杂粮则需提前浸泡2小时以上。为了防止细菌滋生，加好水之后可以放进冰箱，不会影响浸泡效果。

第五章　午餐不能马马虎虎

午餐吃饱就行？作为“承上启下”的重要一餐，午餐必须吃得保质保量，否则，上午消耗的能量和营养物质无法及时补充，下午需要的能量和营养物质也无从摄取。别再用一碗面打发午餐了，赶紧看看健康午餐的吃法吧！

一、这样搭配，营养翻倍

（一）荤素搭配

很多上班族为了保持苗条的身材而选择素食，还有些工作狂为了提高工作效率而坚持中午素食，以为吃了荤菜会导致思维不清。殊不知，午餐时补充必要的优质蛋白质和脂肪是提高工作效率、保持机体活力的不二法则。



荤菜是指猪肉、鸡肉、牛肉、鱼肉等肉类食物，它们含有丰富的蛋白质、脂肪、各种脂溶性维生素以及钙、铁等矿物质，具有提高大脑思维能力、记忆力和理解力的作用。既然荤菜这么好，午餐一荤到底行不行呢？这种做法当然不可取，荤菜虽好，却不是万能的，膳食纤维、水溶性维生素等营养素在荤菜中的含量微乎其微，这些营养素是保持健康的不可或缺的元素。因此，午餐应该做到荤素结合，全面补充人体所需的营养物质。

（二）粗细搭配

所谓粗粮是指大米和面粉以外的粮食，玉米、小米、高粱、燕麦、荞麦、红薯都是粗粮大家庭的成员。粗粮含有丰富的膳食纤维，可以降低血液中低密度胆固醇和甘油三酯的浓度，能降低患高血压、糖尿病、肥胖症和心脑血管疾病的风险。米饭+玉米，米饭+红薯，二米饭，都是很好的搭配。

（三）颜色搭配

颜色不同的食物所含营养是不同的，如果只吃一种颜色的食物，久而久之就会导致营养不良。食物一般分为5种颜色：红、绿、黑、白、黄。一日三餐中5种颜色的食物应该都有摄入。

午餐是三餐中的重头戏，起着承前启后的作用，中午的菜色可以丰盛些，挑选时应注意到颜色的搭配。比如木耳肉片+炝炒莴笋+番茄蛋花汤+米饭，就兼顾了多种颜色。日常生活中只要注意搭配，就可以为自己提供美味又营养的午餐。

（四）干稀搭配

汤是所有食物中最易消化的一种，同时又健康美味。不过只有科学地喝汤，才能较好地吸收营养。“饭前喝汤，苗条又健康”，在吃饭前喝一碗汤，可以防止干硬食物刺激消化道黏膜，同时还有降低食欲的作用，防止因为饥饿感过于旺盛而暴饮暴食。紫菜蛋花汤、三鲜汤等都是清爽营养的好汤。

二、午餐推荐食物

富含碳水化合物的食物：米饭、面条、馒头、花卷、包子等。

富含蛋白质的食物：猪瘦肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鱼虾、贝类、豆类及其制品等。

富含维生素C的食物：西蓝花、卷心菜、白菜、番茄、苹果、猕猴桃等。

三、午餐禁忌食物

油炸食物：炸鸡、炸肉、炸鱼、炸豆腐等。

三高食物：肥猪肉、肥牛肉、动物内脏、甜点等。

四、一周健康午餐示例

周一：西蓝花炒虾仁，炝炒苦瓜，番茄肉丸豆腐汤，南瓜米饭。

周二：胡萝卜烧牛肉，炒空心菜，紫菜蛋花汤，麻酱花卷。

周三：红烧草鱼（配有豆腐），炒生菜，山药排骨汤，米饭。

周四：蒸茄盒（配有猪肉末），西芹百合，皮蛋瘦肉粥，馒头。

周五：麻婆豆腐（配有牛肉末），蔬菜沙拉（配有洋葱、彩椒、苦菊），黄瓜虾皮汤，杂粮饭（配有小米、玉米渣）。

周六：莴笋炒鸡丝，凉拌藕片，冬瓜文蛤汤，红薯米饭。

周日：清蒸鲈鱼，胡萝卜肉丝，面条（配有番茄、油菜、虾皮）。



这样吃午餐，要不得

一、吃得过快

很多上班族的午餐时间并不充裕，匆匆忙忙地吃午餐导致食物没有被充分咀嚼就进入消化道，加重了胃肠道的负担，同时还导致血液过于集中于胃肠道，影响下午的工作效率。

二、吃得过饱

中午吃得太饱，下午工作时经常会感到头晕脑胀、力不从心，这其实和吃得过快一样，血液集中用于消化午餐，吃得越多，消化时间越长，需要的血液越多，可供大脑使用的血液就越少，此时大脑容易处于缺血缺氧的状态，这样一来，工作效率自然下降。

三、选择洋快餐

方便、美味是很多上班族选择洋快餐的原因，却忽视了洋快餐可能带来的健康风险。洋快餐多以油炸方式制作而成，是典型的高能量、高脂肪食物，维生素、矿物质、膳食纤维含量很低，这样的食物根本无法满足人体对多种营养物质的需求。

四、午餐只有一碗面

餐馆里出售的面条，大多是硕大的碗里，汤和面条平分秋色，蔬菜、肉类只是聊胜于无，午餐只吃这样的一碗面，主食或许够了，可是人体所需的多种维生素、矿物质以及膳食纤维怎么办呢？有些上班族甚至会用方便面当午餐，营养匮乏更胜于前者。

当然，一碗面也可以成为健康的午餐，但是前提是为这碗面配上足够的蔬菜、肉类、豆制品。

五、无辣不成餐

经过一上午繁忙的工作，到了午餐时间，很多上班族胃口不开，于是选择能够刺激味蕾的辣味来提高食欲。不过，太辣的菜肴容易使食道发热，破坏味蕾细胞，伤害肠胃。虽然辣椒有丰富的维生素C，还可以刺激食欲，但是请谨记过犹不及的道理，适量就好。



午餐是否必须午时吃

一、定时吃饭好处多

胃肠具有储存、机械性消化和化学性消化3种功能，每次进食的食物需要在胃里停留一段时间后才能被充分消化，这就意味着每餐的时间应保持一定的间隔，且每天的三餐时间应基本固定，这样才利于食物的消化吸收，不会打破消化系统正常的工作节奏。

二、午时是午餐的最佳时间

古人将一天分为十二个时辰，午时指的是中午的11：00 ~ 13：00，这个时间段正是吃午餐的最佳时间。此时，上班族已经工作了一个上午，距离早餐已经有4 ~ 6个小时，身体急需午餐来补充所消耗的能量和各种营养素。



最好不要过午不食，除非能做到早睡早起、吃营养丰富的早餐、下午茶时多进食点水果并喝一杯酸奶。

五式午餐，谁更健康

午餐类型	优点	缺点	如何改进
外卖盒饭	省时、省力，价格较低	主食单一；荤多素少；味道不佳；菜品质量无法保证	不选择重盐、重油的盒饭；上班前带点水果以补充维生素和膳食纤维
西式快餐	方便快捷，口感较好，饱腹感强	油腻，不易消化；荤多素少；食材单调	尽量少选油炸食品；记得点一份蔬菜沙拉；饮品选择牛奶、红茶等，放弃可乐等碳酸饮料
中式快餐	更合中国人的胃口，食材较为丰富	同样存在重油、重盐的问题；面条、米粉等快餐营养严重失衡	学会配餐：选择杂粮饭，为自己点一份素菜，喝汤比喝饮料健康
自带午餐	从原料到烹调都可以自己掌控，易于实现食物多样化	储存过程中存在变质的风险，选购、制作、洗刷等略显麻烦	选择多格饭盒或者保温桶装饭菜，也可以分别用饭盒装，建议主食、热菜、凉菜分开装；制作饭菜时坚持多素少荤、粗细搭配、少油盐等原则
餐厅拼餐	容易实现食物多样化，点菜合理时更容易实现营养均衡	重油、重盐问题依然存在；吃得是否合理很依赖点菜者的配菜水平	多选择采用健康烹调方法制作的菜肴，比如蒸、炖、煮、拌、灼；做到荤素搭配、粗细搭配

带饭族如何提高午餐质量

一、杜绝剩菜

很少有上班族能早上早点起床为自己准备午餐，那么前一天晚上炒好的菜是不是就不新鲜、不安全了呢？事实并非如此，只要储存得当，隔夜菜同样健康美味。

首先，隔夜菜不是剩菜，被口水污染过的菜绝对不能当做第二天的午餐。准确的做法是在菜炒好后马上装进饭盒，放至不烫后放入冰箱，这样低温保存可以有效抑制细菌滋生。

隔夜菜真的致癌吗?

与新鲜菜相比，隔夜菜中的确含有更多的亚硝酸盐，但增加得不算多，依然在安全范围之内。比起肉罐头、腊肉、香肠、火腿、咸鱼、咸菜等亚硝酸盐重灾区，隔夜菜显然安全得多。与其担心隔夜菜致癌，不如先放下手中的烤肠。

二、饭、菜、汤分离

饭菜混合在一起，让人畏惧的亚硝酸盐增加的概率更大，因此建议将饭、菜、汤分别装进饭盒。

三、荤素搭配、粗细搭配、少油少盐

午餐不宜素食，必须保证充足的蛋白质、脂肪、能量的供给，但肉类食物不宜过多，荤素比以1∶2为宜。

小米、黑米、高粱、绿豆、红薯等粗粮既可以丰富食物的种类，又能够提供更多的营养物质，改善主食单一的弊端，因此建议带饭族为自己准备二米饭、红薯饭、绿豆饭、八宝饭等粗细结合的主食。

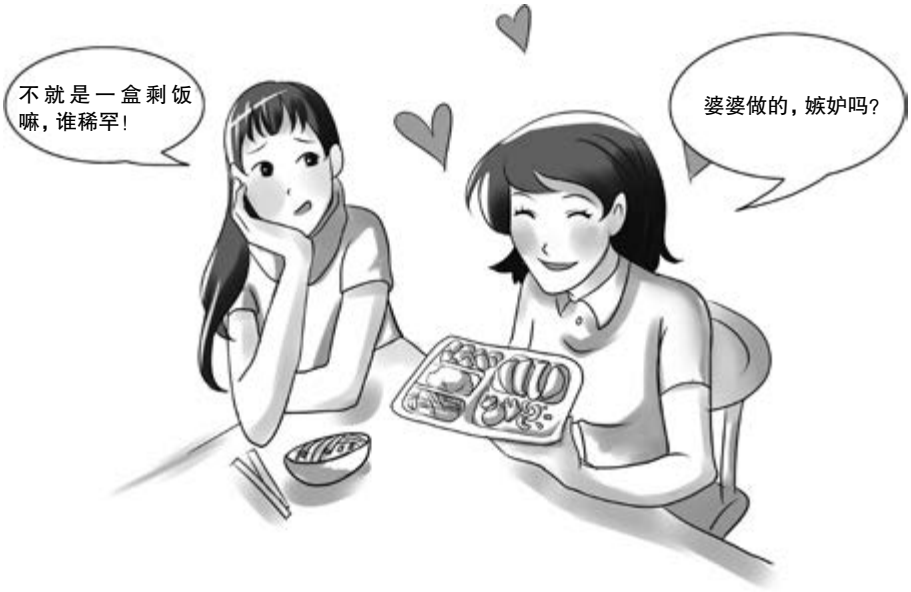
上班族每天摄入的烹调油最多不宜超过30克，最好保持在25克以下，每天的食盐量则不宜超过6克。按照中国的传统烹调方法，大多上班族都会油盐超标，因此在烹调菜肴时要注意烹调油和食盐的使用量。

四、自带午餐选哪些菜

肉类	鸡肉、牛肉、羊肉	饱和脂肪酸含量多
蔬菜	南瓜、胡萝卜、茄子、萝卜、番茄等	适合多次加热，所含的胡萝卜素、维生素C可防癌
谷薯类	小米、红薯、土豆等	实现食物多样化，且润肠通便
菌藻类	木耳、蘑菇、海带等	适合多次加热，且防癌



推荐几款适合带饭族的菜肴：番茄炒蛋、蒸茄子、白切鸡、胡萝卜烧牛肉。



带菜别带这些菜

面食	馒头、花卷、饼等面食经过微波炉加热后容易变得干瘪，口感极差，让人难以下咽
猪肉	不饱和脂肪酸含量较多，容易变质
海鲜	鱼、虾等海鲜隔夜后容易产生蛋白质降解物，食用会损伤肝、肾功能，经过微波加热后色、香、味亦不佳
绿色蔬菜	容易变质、颜色变暗发黄，亚硝酸盐含量比茄果类蔬菜高
生凉拌菜	未经加热杀菌，细菌导致其亚硝酸盐含量上升

别用不合格塑料饭盒带饭

不合格的塑料饭盒加热后会产生难闻的异味，用这种饭盒只会增加患病风险。建议带饭族选择可以微波加热的密封罐或者不锈钢密封饭盒。

午餐太油腻影响工作效率

一、为啥午餐之后总是困倦不堪

经过一上午的连续劳动，体力和脑力都有一定程度的消耗，身体已经很疲倦。如果这

时候选择吃过于油腻的午餐，就会使这种困倦更加严重，直接影响下午的工作效率和精神状态。

太油腻的食物大多属于高蛋白、高脂肪食物，比如炸鸡翅、炸鱼、红烧肉等。这类食物消化时间长，对胃肠道、肝、胆来说负担很重，也延长了血液集中供给消化系统的时间，容易导致大脑供血供氧不足。

此外，上班族午餐吃的主食大多由精制米面制作而成，这类主食淀粉含量很高，可提高血液中5-羟色胺的含量，5-羟色胺则能促进睡眠。如果餐后还有吃甜点的习惯，情况会变得更糟，因为甜点可以迅速升高血糖，导致胰岛素水平快速升高，造成人体困倦。

二、这样吃午餐，跟餐后困倦说拜拜

（一）荤素比例合适，坚持一荤配二素的原则。

（二）主食应粗细搭配，用粗粮、薯类、豆类代替一部分精制米面。

（三）午餐不要吃得太饱，七八分饱足矣。

（四）不吃餐后甜点，吃水果至少应安排在饭后1小时。

午觉怎样睡才健康？

睡子午觉可以养生，不过怎么睡很有讲究。建议上班族将午觉时间提到午餐前，小憩一会儿之后再起来吃午餐，餐后休息一会儿，接着散散步、活动活动筋骨，这样下午就会精神百倍，瞌睡虫不再光临。

粗粮这样吃才健康

一、滥吃粗粮的弊端

（一）过量食用粗粮影响消化系统，诱发腹泻、肠道阻塞、脱水等疾病。

（二）过量食用粗粮会干扰某些药物的吸收，比如降血脂类药物、抗精神病药物。

（三）过量食用粗粮会导致钙、铁、锌等营养物质流失，长期过量食用可出现营养不良的症状，比如面色暗淡苍白、头发稀疏变黄、免疫力下降。

（四）过量食用粗粮影响生殖系统健康，造成女性月经不调、闭经、不孕。

二、粗粮的健康吃法

（一）每天粗粮的摄入量以30 ~ 60克为宜，可根据个人具体情况适当调整，但不能

超过标准量太多。

（二）给身体适应粗粮的时间，不要突然猛吃或者不吃粗粮，否则会引起胃肠道不适，建议上班族从少到多慢慢增加粗粮在主食中的比例。

（三）吃粗粮需及时补充水分，这是因为只有膳食纤维和水合作才能促进胃肠道正常运转。

汤泡饭伤胃没商量

粥养胃，汤泡饭跟它是近亲，怎么就会伤胃呢？这是因为经过反复的加热熬煮，煮粥所用的食材的物质结构已经发生了改变，更利于人体消化和吸收，帮助肠胃减轻了负担，自然可以养护肠胃。汤泡饭没有发生这样的物质结构变化，还是饭是饭、汤是汤，两者只是临时组合在一起，方便进食而已。更糟糕的是，米粒在汤的作用下更容易躲过牙齿的咀嚼，直接滑进消化道，由于错过了咀嚼的初步加工和唾液的充分融合，汤泡饭反而增加了胃肠道的负担，变得没那么容易消化吸收了。



第六章　晚餐必须吃得像贫民吗

晚餐背负了太多的期待，有的上班族期待省去晚餐可以换回窈窕身姿，有的上班族视晚餐为救命稻草，一天的营养就全靠它了。晚餐不是身材杀手，更不是营养补充剂，健康的晚餐应该是清淡的、好消化的、补充前两餐欠缺的。

晚餐吃大餐，血管、肠胃齐告急

肥胖	晚餐吃得太丰盛、太饱，多余的能量无法消耗，只能合成脂肪储存在体内，长此以往，赘肉横生
高血压	晚餐吃下过多的肉类会导致血压升高
血脂异常	与坚持少荤多素者相比，晚餐经常大鱼大肉者的血脂水平一般要高出2 ~ 3倍，容易诱发动脉粥样
冠心病	晚餐多吃肉类导致能量过剩，同时引起血液胆固醇增高，容易诱发冠心病
糖尿病	晚餐吃得太饱会刺激胰岛β细胞大量分泌胰岛素，长期反复刺激胰岛易导致糖尿病
胰腺炎	丰富、过量的晚餐加上饮酒过量，它们组成了诱发急性胰腺炎的要素，严重时会导致休克
肠癌	晚餐过饱直接加重胃肠道的负担，由于消化时间较长，大肠厌氧菌产生的有害物质也在增加，长期积累容易诱发肠癌
睡眠欠佳	晚餐吃得过饱容易造成消化不良，胀大的肠胃对周围器官形成压迫，大脑变得更加活跃兴奋，会导致失眠、多梦、神经衰弱等睡眠问题

吃好晚餐需坚持“四不”原则

一、晚餐不宜晚

晚餐的时间最好安排在晚上6点左右，尽量不要超过晚上8点。一般来讲，晚8点之后

最好不要再吃任何东西了，可以适量地饮水。晚餐吃得太晚，不久之后就要上床就寝，无形中增加了患尿道结石、消化不良的风险。

二、晚餐不宜饱

大家都知道，晚餐吃得太饱会长胖，但很少人知道，晚餐吃得太饱还会降低睡眠质量。所谓“胃不和，卧不宁”，如果晚餐吃进了太多食物，必然会造成胃肠负担加重，其紧张工作的信息不断传给大脑，进而造成失眠多梦，长期饱食晚餐容易引起神经衰弱等疾病。晚餐适宜的量是七八分饱，自我感觉不饿即可，千万不可过撑。如果想要减肥，晚餐最好只吃五分饱。

三、晚餐不宜多荤

高血压、糖尿病、冠心病与晚餐过于丰盛有着必然的联系。鸡、鸭、鱼、肉、蛋虽然都是有营养的好东西，但晚餐不宜多吃，它们会使体内胆固醇含量增高，时间久了自然就会诱发动脉硬化和冠心病。含有丰富的膳食纤维、维生素和碳水化合物的食物是晚餐的最佳选择，粗粮、蔬菜应该是晚餐的主角。白天用脑过度的话，可以选择清淡易消化的禽类、鱼类、虾、贝类食用，有助于记忆力提高。建议上班族的晚餐一荤配三素，肉类、鱼类、海鲜等最好不超过50克。



四、晚餐不宜甜

甜食可以带来愉悦的心情，也可以带来脂肪和能量，加之晚餐后运动量减少，脂肪更容易在身体里堆积。想保持健康苗条的体形，就从今天开始，把甜食从晚餐中剔除吧。

一周健康晚餐示例

周一：草鱼烧豆腐，清炒油菜，番茄疙瘩汤。

周二：杏鲍菇滑鸡片，田园蔬菜沙拉（配有洋葱、生菜、黄瓜），南瓜粥，麻酱烧饼。

周三：胡萝卜炒肉丝，莴笋炒木耳，紫菜蛋花汤，豆沙包。

周四：白灼虾，蒜泥西蓝花，冬瓜肉丸汤，米饭（配有黑米）。

周五：山药烧鸡块，香菇油菜，绿豆粥，荞麦馒头。

周六：肉末蒸茄子，炝炒苦瓜，番茄荷包蛋面。

周日：凉拌海带丝，鲫鱼豆腐汤，杂粮饭（配有小米、玉米渣、高粱）。

适合晚餐后的运动有哪些？

晚餐后适合温和的运动，饭后30分钟即可动起来，散步、做广播体操、打太极拳都是不错的选择。年轻人若觉得这些运动没活力，也可以选择慢跑、瑜伽、健身操，但建议在饭后2小时做，以免伤及肠胃。

晚餐的健康吃肉方案

一、吃白肉

禽肉、水产动物的肉色较浅，熟后呈白色，故称为“白肉”。与猪肉、牛肉、羊肉等“红肉”相比，白肉的脂肪含量较低，不饱和脂肪酸含量较高，可预防肥胖、高血压、血脂异常、冠心病等富贵病。

二、吃一两

一两换算成克数为50克，如果早餐和午餐都没有食用肉类，晚餐可以在50克的基础上适量增加，但最好不要超过100克。

三、健康烹调

晚餐吃肉最好采用清淡的烹调方法，蒸、煮、炖、白灼都是不错的选择，清蒸武昌

鱼、白灼虾、山药炖鸡等菜肴既营养又美味，红烧肉、油炸排骨、油焖大虾等菜式则不太适合晚餐食用。

晚餐的食物黑名单

三高食物	炸鸡、五花肉、肥牛、动物内脏等食物属于高能量、高胆固醇、高脂肪食物，不仅难以消化，还会诱发肥胖、心脑血管疾病
辛辣食物	辣椒、洋葱等辛辣食物会严重影响睡眠质量
生姜	晚吃姜，赛砒霜。晚上吃姜影响胃肠道的正常工作，导致睡眠质量下降
甜点	甜点中糖分含量很高，会导致人体能量超标，多余的能量转化为脂肪储存在体内，会导致肥胖和三高
酒	影响睡眠质量，使得浅睡期延长，很难进入深睡期，即使睡得时间长，起床后依然疲倦

晚餐适宜的食物

碳水化合物含量较低的主食：杂粮饭、杂粮粥、杂粮面、杂粮馒头等。

富含优质蛋白质的食物：鸡肉、鸭肉、鱼虾、豆类及制品等。

蔬菜：绿叶蔬菜（油菜、小白菜、油麦菜、空心菜等）。

晚餐吃得差，小心营养不良

爱美的上班族总是视晚餐为自己的敌人，把长胖的原因归结给它。长胖的原因千千万万，基因、生活习惯、锻炼、饮食都有影响，一顿晚餐真的不能决定胖瘦。还有的上班族活在忧虑之中，担心晚餐吃出富贵病，于是只拿素菜和粥充饥，丝毫不考虑身体的实际需求。

人体每天所需的营养不是一口吃进去的，靠的是全天均衡的摄入与吸收，一顿饭有一顿饭的作用，如果指望人体像海绵一样，给多少营养吸收多少，那身体只会让你失望，你给的超过了它可以承受的量，这些营养就会不干活，有时候还会捣乱，让你生病。同理，该提供营养的时候没有营养来供应，身体也会发出信号，你不理这些信号，依然我行我素，身体只好用生病来警告你。

提倡晚餐吃得少，不是鼓励饿肚子，而是告诉上班族晚餐不要大鱼大肉、不要吃撑；提倡清淡，也不是鼓励清汤寡水、一素到底，而是少点油、少点肉、少点盐。

一般来讲，晚餐提供的能量应为全天所需总能量的30%，食物种类应丰富，并在最大程度上弥补早餐、午餐中缺失的营养物质。很多上班族早餐马虎、午餐应付，这样就更应重视晚餐的质量，不能跟风减肥。给晚餐瘦身，将一荤配三素变成一素，将主食变成果汁，这样的做法只会带来营养不良的恶果，造成面有菜色、精神不振、免疫力低下、早衰。

晚餐不长胖的秘密

一、这样吃晚餐不长胖

（一）6点钟准时吃晚餐，最迟不晚于7点。

（二）晚餐只吃五分饱，饥饿感基本消失时请自觉放下筷子，即使食欲还很强。

（三）至少安排30分钟的运动时间，以微微出汗为宜。

（四）9点钟准时上床就寝，最晚不超过10点，否则饥饿感来袭，忍不住加餐，就会让之前的努力前功尽弃。

二、一周减肥晚餐食谱示例

周一：牛奶蒸蛋羹1小碗，水果沙拉1小盘（配有苹果、柳橙、草莓、猕猴桃，用柠檬汁代替沙拉酱），全麦吐司1片。

周二：烤榛子1勺，蒸茄子1碗，花生牛奶豆浆1杯，煮玉米1/3个。

周三：豆芽拌海带丝1碗，黄瓜虾仁汤1碗，蒸红薯1/2个。

周四：酸奶1杯，南瓜蒸蛋1份（配有彩椒），炒藕片1小盘。

周五：凉拌菠菜1碗（配有黑芝麻），紫薯黑米豆浆1小碗，烤馒头2片。

周六：拌时蔬1碗（配有紫甘蓝、生菜、苦菊、圣女果），蒸蛋羹1小碗，杂果牛奶燕麦粥1小碗（配有腰果碎、核桃碎各1勺）。

周日：酱牛肉5片，凉拌杂菜1碗（配有豇豆、莴笋、木耳、彩椒、洋葱），豆粥1小碗（配有绿豆、红豆、黑豆）。



剩菜真的不能吃吗

一、剩菜的可怕之处

亚硝酸盐具有一定的毒性，进入人体后可以阻断血红细胞运输氧气，造成细胞缺氧。亚硝酸盐还可以跟食物中的低级胺类、氨基酸发生化学反应，生成亚硝胺和亚硝酰胺类物质，这些生成物具有致癌性，会增加罹患胃癌的风险。这就是亚硝酸盐致癌的真相。

蔬菜中含有较多的硝酸盐，其中绿叶菜和根菜中硝酸盐的含量更高，茄果类蔬菜中硝酸盐的含量则比较低。存放在室温中的蔬菜，自身所含的酶可以将硝酸盐还原成亚硝酸盐，烹调后的蔬菜在细菌的作用下也可产生亚硝酸盐。

一般来讲，新鲜的蔬菜中亚硝酸盐的含量在安全范围之内，如果已经出现发黄、掉叶、枯蔫，说明其亚硝酸盐的含量已经迅速增加，最好不要食用。

烹调后的蔬菜被端上桌，经过筷子的轮番翻动早已被细菌污染，如果没有吃完，就成了剩菜，细菌在剩菜中大量繁殖，产生硝酸还原酶，进而生成大量亚硝酸盐。因此，被细菌占领了的剩菜最好不要食用，否则会增加患癌概率。

二、剩菜的安全吃法

（一）绿叶菜的健康烹调

硝酸盐有个特点，易溶于水，如果能够先用开水将绿叶菜焯一下再烹调，就可以去除大部分硝酸盐，硝酸盐没有了，亚硝酸盐也就不可能被制造出来了，但是代价是会损失少量钾和维生素C。

（二）剩菜的正确保存方式

蔬菜烹调好后，如果发现会有剩余，应该立刻将多余的部分拨到其他容器中，放至不烫后马上放入冰箱保存。不要等到吃剩了才放进冰箱，因为此时细菌已经开始繁殖，即使放进冰箱也无济于事了。



菜汤是亚硝酸盐的重灾区，尤其是使用不新鲜蔬菜的烹调时，因此剩菜汤最好倒掉，煮过很多蔬菜的火锅汤最好别喝。

第七章　加餐的学问

不吃零食心发慌，吃了又怕身遭殃。零食到底该不该吃？怎样才能做到零食也吃得很健康？水果零食可以随便吃吗？上班族的零食包里到底该装点啥？别急，慢慢往下看。

吃零食的黄金守则

一、选择营养的零食

首先要搞清楚吃零食的意义，是为了满足口腹之欲还是为了拥有更加健康的身体。从健康角度出发，零食应尽量选择营养价值高的食物，比如坚果、奶类、水果等，而不是那些包装精美、味道诱人的垃圾食品，比如薯条、薯片等。

二、零食时间要合适

不要将零食时间安排在饭前或者饭后，最好安排在两餐之间。一般情况下，上午和下午各安排一次零食即可满足身体的需求。如果晚餐质量不高或者饿得很快，也可以在晚餐后2 ~ 3小时吃少许零食，但不要太晚，睡前半小时不宜再吃任何食物。

三、不能贪多

零食不能吃太多，以免影响正餐的食欲和食量，最好选择能量低、营养高的零食种类，可以有效控制能量的摄入，避免因零食带来的肥胖与心脑血管疾病。

四、量体而食

在商场里选购衣服，同样一件衣服，不同的人穿出来的效果肯定不同。饮食也是同理，再健康的食谱也不一定适合每一个人，需要根据自身的健康情况而定。具体到零食，吃什么、吃多少、什么时候吃，需要根据个人的身体状况以及正餐的摄入情况而定。如果正餐中能量摄入不足，零食中可适量增加高能量食物；如果正餐没有提供充足的膳食纤维，则零食最好选择新鲜的水果和蔬菜。

加餐零食都选啥

一、它们都是加餐好零食

水果	水果黄瓜、圣女果、西瓜、草莓、苹果、橘子、橙子、猕猴桃、香蕉、梨等
奶类	低脂奶、脱脂奶、舒化奶、酸奶、奶粉等
坚果	核桃、花生、腰果、榛子、松子、杏仁、瓜子等
点心	苏打饼干、烤馍片、低糖蛋糕等
粥	燕麦片粥、紫米糊、皮蛋瘦肉粥、黑芝麻糊等

二、它们都是美味毒药

（一）炸鸡翅

上榜理由如下。

1. 能量高，导致肥胖。
2. 诱发心血管疾病。
3. 破坏食物的蛋白质和维生素。
4. 含大量致癌物质。



（二）夹心饼干

上榜理由如下。

1. 含过多的香精和色素，损害肝脏。
2. 能量高，营养低。
3. 加重心脏负担。
4. 维生素破坏殆尽。

（三）碳酸饮料

上榜理由如下。

1. 含过量的磷酸和碳酸，带走体内大量的钙。
2. 含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正餐。
3. 导致肥胖。

（四）薯条、薯片

上榜理由如下。

1. 高盐，加重肾脏负担。
2. 人造脂肪影响心血管。
3. 能量高，营养低。
4. 含香精和防腐剂，有损肝脏。

（五）水果罐头

上榜理由如下。

1. 破坏食物的蛋白质与维生素。
2. 能量高，导致肥胖。
3. 升高血糖，加重胰腺负荷。

（六）话梅、蜜饯

上榜理由如下。

1. 含香精，有损肝脏。
2. 高盐，加重肾脏负担，升高血压。
3. 含亚硝酸盐，致癌。

（七）冰激凌

上榜理由如下。

1. 含过多奶油和糖，导致肥胖。

2. 高糖降低食欲，影响正餐。

3. 温度低，刺激肠胃。

上午加餐的最佳时间

上午加餐的最佳时间是10点钟左右，这个时候距离早餐已经有2个多小时，距离午餐也差不多2个小时，上班途中和工作带来的各种营养消耗需要及时补充，选择这个时间段加餐也不会影响午餐。

早餐吃得马马虎虎或者根本没吃早餐的上班族更应重视上午的加餐，可以选择吃一个煮鸡蛋或者喝一杯酸奶，以弥补早餐未及时补充的蛋白质。其他加餐零食可以根据自己的喜好和健康需求来选择，坚果、水果都是很好的选择。

金水银水不如白开水

白开水是最好的饮料，不论是解渴还是补充体液，白开水都是最佳选择。白开水与人体细胞中水分的化学性质十分接近，具有独特的生物活性，具有调节新陈代谢、促进食物消化吸收、提高机体免疫力的生理作用。



开水自然冷却至20℃～25℃时饮用最好；大量出汗后不宜暴饮开水；开水不宜久放，否则易失去活性。

每天八杯水不科学

一、每天需要多少水

成年人每天需要摄入2500毫升水才能满足生理需求，但这并不意味着上班族必须喝下这么多水。人体所需的水有三大来源，其中直接饮用的水是主要来源，约占50%，其次是食物中的水，约占40%，此外人体代谢产生的水也是一大来源，约占10%。

人体对水的需求量受很多因素影响，比如年龄、职业、运动量、气候、环境等。一般情况下，上班族每天需要至少饮用1200毫升水，最好能喝1500毫升左右，天气炎热或体力消耗增加时应适量增加饮水量。

二、如何判断身体不缺水

（一）水分充足的表现

1. 不会感到口渴。
2. 尿液清澈、不发黄。
3. 皮肤、眼睑观之水润，不干燥、有光泽。

（二）缺水的表现

1. 口干舌燥。
2. 皮肤干燥，无光泽和弹性。
3. 很少流泪甚至没有眼泪。
4. 小便减少、发黄，大便秘结。
5. 容易疲倦。
6. 头晕，心悸。
7. 体温偏高。



三、八杯水不科学

杯子大小有别，一律八杯水，无法判断饮水量。建议上班族准备一个有刻度的杯子，每次喝200毫升，有意识地督促自己每天喝足至少1200毫升水。

口渴喝水等于亡羊补牢

《红楼梦》中多情的宝玉对男女之间的区别曾发表过这样一段惊人之语：男子是泥做的骨肉，女儿是水做的骨肉。其实，无论男女，不管老少，身体的主要组成物质都是水，我们其实都是“水人”。婴幼儿的身体中75%是水，成年人的体内也有着55% ~ 70%的水。

体内缺水时身体会发出口渴的信号，此时身体已经失去500 ~ 1000毫升水分，出现脱水的情况。因此，等到口渴才喝水等于亡羊补牢，身体已经受到了伤害。建议上班族养成隔一段时间定量喝水的习惯，不要等到口渴再喝水。

正确的喝水方式

一、喝水的间隔时间

喝水次数太多容易导致摄入水分超标，不利于新陈代谢，严重时会引起水中毒。喝水次数太少无法满足人体正常的需水量，建议上班族每隔2 ~ 3小时喝一次水。

二、每次喝水的量

很多上班族有个习惯，不口渴不喝水，口渴了就喝一口水润润喉咙，其实，这样喝水相当于杯水车薪，根本解不了身体的“渴”。建议上班族每次喝一杯200毫升的水，并且做到一次性喝完。请注意一次性喝完这一点，一次性喝完不是要求一口气喝完，那种端起水杯咕噜咕噜一饮而尽的喝法同样错误。正确的喝法是慢慢地、一口一口地把一杯水喝完。

喝茶前必须了解的茶经

一、喝茶前先搞清自己的体质

中医理论认为，人的体质有燥热、虚寒之别，饮食的选择应与体质相符。体质燥热的上班族适宜喝凉性茶，比如绿茶；体质虚寒的上班族适宜喝温性茶，比如红茶。乌龙茶、大红袍属于中性茶，两种体质的上班族都可以适量饮用。

花草茶在上班族中颇为流行，这类茶是凉是温，需要根据具体的花草来判断。属于温性的花草有茉莉花、玫瑰花、桂花，属于凉性的花草有菊花、金银花、薄荷。

二、各种茶的保健功效

（一）绿茶

功效：消暑清热、醒脑提神。

适宜人群：肥胖者、三高患者。

注意事项：对肠胃刺激较大，胃溃疡患者、过敏体质者、处于特殊时期的女性（经期、妊娠、哺乳）不宜饮用。

（二）乌龙茶

功效：降低三高、延缓衰老、防癌抗癌。

适宜人群：肥胖、三高、爱美者。

注意事项：制茶所选的茶叶较粗老，必须使用100℃的开水冲泡。

（三）铁观音

功效：清热降火、消脂提神。

适宜人群：肥胖、三高、压力大、未老先衰者。

注意事项：切勿空腹喝，以免醉茶。

（四）普洱茶

功效：暖胃消食、祛痰生津、抑菌消炎。

适宜人群：肥胖、三高、消化不良、龋齿者。

注意事项：体质敏感者不宜饮浓茶，以免引起腹泻。

（五）苦丁茶

功效：散风热、清头目、除烦渴。

适宜人群：三高、牙疼、头痛、中暑者。

注意事项：风寒感冒、慢性肠胃炎患者不宜饮用。

（六）花草茶

种　类	功　效
茉莉花	清热解毒，理气开郁，和中辟秽
玫瑰花	柔肝醒胃，疏气活血，美容养颜
桂花	散寒破结，化痰止咳，美容养颜
菊花	散风清热，清肝明目，解毒消炎
薄荷	防腐杀菌，利尿化痰，健胃消食
桃花	利尿通便，排毒除虫，美容养颜

喝茶必备技术大揭秘

一、喝茶易腹泻的上班族可以尝试奶茶，喝奶茶仍然腹泻的只能喝发酵程度高的熟普洱茶。

二、喝茶宜淡不宜浓。

三、隔夜茶不能喝。

四、不宜空腹喝茶。

五、茶水不可送服药物，以免降低药效、延误治疗。

下午茶该怎么喝

一、什么时间喝

下午茶源于17世纪的英国，上班族给自己安排下午茶并非小资情调泛滥，而是补充体力、提高工作效率、避免晚餐暴饮暴食的理性选择。经常喝下午茶的上班族，记忆力更好、精力更佳、晚餐吃得更清淡。

下午茶最好安排在下午3 ~ 4点，此时已经工作了几个小时，需要放松一下，吃些点心、喝点茶，身体和心灵都能得到慰藉。

二、喝点什么

英式下午茶的经典组合是点心＋茶，点心有三明治、英式小松饼、芝士蛋糕、水果塔，茶多为红茶。上班族可能觉得太豪华，希望推荐个简约版。建议保留英式下午茶的精华，坚持有咸有甜、有茶有水果，苏打饼干+酸奶水果沙拉+红茶，三明治+水果拼盘+花草茶，都是不错的组合。



水果不能乱吃，先搞清体质

体质分类	体质特征	适合的水果
寒性体质	喜欢吃温热的食物、手脚冰凉、怕冷、面色苍白、不爱活动	荔枝、樱桃、桂圆、黑枣、红枣、杏、李子、桃、红毛丹
热性体质	喜欢吃凉食、面色潮红、舌苔厚、易上火、爱发脾气	西瓜、梨、猕猴桃、香蕉、柿子、哈密瓜、桑葚、草莓、圣女果
虚性体质	免疫力差、容易生病、头晕、易出汗、小便次数多、大便稀	红枣、葡萄、杨桃、苹果
实性体质	便秘、小便量少色黄、舌头厚、不易流汗	橙子、柠檬、苹果、西瓜、葡萄、菠萝、猕猴桃、柚子、草莓
健康体质	脸色红润、头发乌黑、食欲好、适应能力强、不易生病、大小便正常	一切水果都可食用，但不能偏食某一种性质的水果



朋友们可根据本书的附录1先进行自我体质测试，之后再选择适合个人体质的水果。

空腹吃这些水果害处多

香蕉	香蕉中含有丰富的镁元素，空腹吃香蕉导致人体内的镁元素突然升高，破坏血液的镁钙平衡，对心血管产生抑制作用
圣女果	圣女果所含的大量果胶、棉胶酚、可溶性收敛剂易与胃酸发生化学反应，凝结成不溶性的块状物质，升高胃内压力，导致胃胀痛
柿子	柿子含有大量鞣酸、单宁和果胶，空腹吃柿子会造成这些物质与胃酸发生作用形成柿石，诱发呕吐、肚子疼甚至呕血等症状
山楂	山楂含有大量的有机酸、果酸等酸性物质，空腹食用时会导致胃酸大量增加，强烈刺激胃黏膜，使得胃部胀满、泛酸
橘子	橘子含有丰富的糖分和有机酸，空腹食用容易刺激胃黏膜，引起胃胀、呃酸
西瓜	西瓜属于性寒水果且含有丰富的水分，空腹食用不仅刺激胃黏膜还会稀释胃酸，造成食欲下降、消化不良、腹泻
甘蔗	甘蔗含有大量的糖分，空腹食用会导致“高渗性昏迷”
杏	杏属于酸性水果，空腹食用会刺激胃黏膜，引起胃肠功能紊乱
鲜荔枝	与甘蔗的原理相同，空腹食用可诱发“高渗性昏迷”

不甜的高糖水果让体重上升没商量

一、水果的甜蜜分级

高糖水果	甘蔗、椰子、菠萝蜜、芭蕉、香蕉、人参果、红枣等
中糖水果	梨、橘、樱桃、橙、荔枝、柿子、石榴、草莓、猕猴桃、菠萝、苹果等
低糖水果	圣女果、柚子、西瓜、李子、杏、柠檬、枇杷、哈密瓜、木瓜、杨桃、杨梅等

二、别被味觉蒙蔽了事实

香蕉、人参果、椰子、芭蕉、菠萝蜜等水果吃起来感觉并不很甜，有的甚至味道偏于寡淡，很多上班族便认为它们含糖量低，多吃一点也没关系。实际上，它们都属于高糖水果，所含的能量很惊人。

每100克米饭提供的能量约为116千卡，每100克香蕉提供的能量约为91千卡，同等重量的椰子、红枣、菠萝蜜提供的能量分别约为231千卡、122千卡、103千卡。通过这组数据对比，可以很清晰地看到一只香蕉相当于2两米饭，一小杯椰汁相当于4两米饭。看到这里，上班族们还敢吃这些水果减肥吗？

体重超标或者肥胖的上班族宜多吃低糖水果，适量食用中糖水果，少吃高糖水果，尤其不能将高糖水果作为晚餐的代替品或者宵夜食用，否则减肥未成赘肉生，只能徒留一声叹息。

水果制品真能放心吃吗

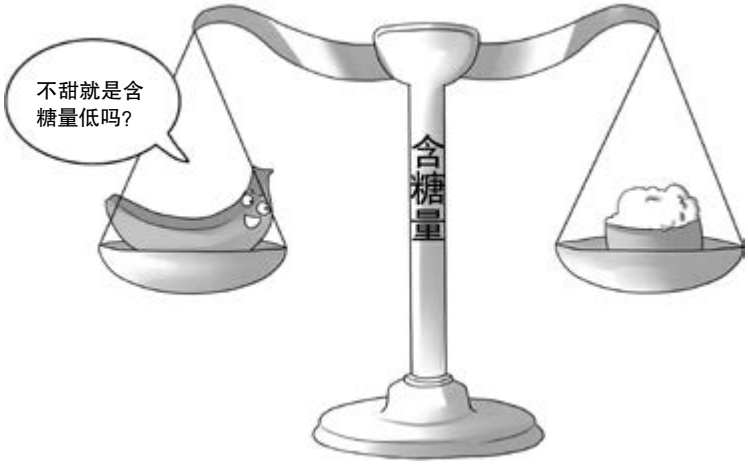
一、水果制品害处多

（一）水果罐头

水果罐头中的维生素C几乎被破坏殆尽，与新鲜水果相比营养已经大打折扣。为了方便保存，使颜色更加诱人，生产厂家会在罐头中添加多种添加剂。罐头中的水果泡在糖水中，吃水果罐头无疑会不知不觉摄入大量的糖分，增加糖尿病的发病率，同时还会降低免疫力。这样看来，水果罐头还是不吃为妙。

（二）果脯、蜜饯

这类食物由糖渍而成，属于高糖食物。与水果罐头一样，加工过程中维生素C大量流失，长期食用会导致人体维生素C缺乏。



（三）果汁

新鲜水果经过压榨、去渣、加糖等加工处理，最终得到一杯香甜的果汁。与新鲜水果相比，果汁中维生素C和膳食纤维的含量明显减少，营养远逊于新鲜水果。只喝果汁不吃水果，小心便秘不请自来。

二、水果制品的健康吃法

建议上班族尽量选择新鲜水果，少吃水果制品，千万不要贪恋水果制品的美味而用其代替新鲜水果。如果携带不便、无法摄取新鲜水果时，可以选择比较健康的水果制品作为补充，比如葡萄干、柿饼、鲜榨果汁，好过喝由各种色素勾兑出来的果味饮料、吃话梅。

宵夜胜毒药，身体受不了

一、宵夜带来的疾病隐患

肥胖	摄入的能量超过消耗的能量，造成能量过剩，容易转化为脂肪储存在体内
尿路结石	进餐后4 ~ 5小时人体进入排钙高峰期，如果吃过宵夜马上睡觉，容易导致尿液滞留，形成结石
血脂异常	如果宵夜多为高蛋白、高脂肪、高胆固醇食物，长期吃这种宵夜容易诱发动脉粥样硬化、冠心病
失眠	装满食物的胃部变得鼓胀，容易引发大脑兴奋，影响睡眠质量，导致失眠
胃癌	宵夜使得胃黏膜的修复不能顺利进行，容易诱发胃黏膜病变，增加罹患胃癌的风险

二、非吃不可的宵夜这样吃

上班族有时会加班到深夜，不吃宵夜睡不着，吃了又怕带来健康问题，总之很纠结。其实，宵夜不是洪水猛兽，偶尔吃一点并不会给身体带来重大伤害。做到以下几点，宵夜也可以吃得很健康。

（一）提前吃宵夜

不要等到饥肠辘辘、临就寝的时候才想起吃宵夜，如果需要晚睡，最好提前做好计划，定好就寝时间，然后提前2小时吃宵夜。

（二）选择清淡、易消化的食物

蛋白质和脂肪消化起来没那么容易，宵夜不宜吃高蛋白质、高脂肪食物，应选择半流质的碳水化合物为主的食物，比如小馄饨、疙瘩汤、莲子百合粥等。

（三）补充维生素

长时间用眼需要注意补充维生素，新鲜果蔬和奶类中含有丰富的维生素，可缓解疲劳，增强机体抵抗力，因此宵夜最好吃一些新鲜的瓜果蔬菜。

三、它们都是好宵夜

谷物	燕麦粥、莲子粥、小米粥、米糊、疙瘩汤、汤面等
奶类	热牛奶、酸奶等
豆类及制品	热豆浆、绿豆糊等
蔬菜	小白菜、黄瓜、土豆、胡萝卜、彩椒等
水果	柠檬、柚子、圣女果、猕猴桃等

四、坏宵夜请走开

炸鸡配啤酒，浪漫又刺激，却对健康有害。同样属于坏宵夜的食物有方便面、烧烤、曲奇饼干、威化饼干、奶油蛋糕、冰激凌、牛肉干等。

购买零食，学会看标签

一、食品类别

零食外包装上标注的食品类别清晰地展示了这种产品的属性，比如瓜子类零食的食品

类别为烘炒类。当上班族分不清产品是属于乳饮料还是奶制品时，可以在包装上找到食品类别，如果标注着乳饮料，那么不管产品名字起得如何以假乱真，它也只是一种含有牛奶的饮料，不属于奶制品。

二、配料表

即使是购买市售的零食，上班族也应该坚持选择低糖、低能量、高膳食纤维、含有丰富营养素的食品，比如面包、粗粮饼干、酸奶。那么如何才能知道手里拿的这个产品是由什么原料做成的呢？这就要靠配料表了，这一栏会将制作过程中使用的原料按照多少由高到低进行排序，上班族通过仔细研究配料表就可以了解这款零食的营养价值是高还是低。

食品添加剂也会在这一栏中出现，和制作原料的排序有所不同，食品添加剂排名不分先后。一般来讲，食品添加剂越少的零食越健康。

三、营养成分表

根据国家相关规定，营养成分表必须注明5种基本营养数据——所含能量、蛋白质含量、脂肪含量、碳水化合物含量、钠含量，以及这5种营养占一天营养供应参考值（NRV）的比例。营养成分表具有很强的指导意义，上班族可以根据这个表了解这种产品提供的营养是否与自己的预期相符，还可以根据表里的数据换算出食用这种产品之后应从三餐中减少多少食物才能保持营养均衡。



属于过敏体质的上班族还需要注意了解包装袋上标注的过敏原信息，以免误食。

别忘喝杯睡前水

睡觉的时候，身体还在维持着基本的生理活动，新陈代谢同样进行着，因此睡眠中也会消耗水分。建议上班族上床就寝前喝一杯温开水，200 ~ 300毫升即可。晚上起夜时也可以适量喝一点水，有助于稀释血液黏稠度。别小看这睡前水，有时候它可以成为救命水，能减少中风、猝死的概率。

很多上班族担心睡前喝水会导致第二天起床后出现浮肿、眼袋，其实只要喝得不过量，水分进入身体后全部被利用，就不会有多余的水来形成浮肿和眼袋。

第八章　变应酬为享受的营养高招

不要把身材走样、满脸油光、痘痘丛生都归罪于应酬，应酬也可以吃得很健康，你相信吗？学会点菜，安排好吃菜的顺序，应酬其实不必牺牲健康。

荤素搭配，身体不受累

应酬在人情社会中必不可少，上班族早已把应酬视为工作的一部分，只是带着社交心理进餐难免精神压力大。身体感应到这种压力，会减少为消化系统的供血，降低消化吸收能力，进而可能诱发胃肠溃疡。

为了显示慷慨和诚意，请客者会准备大量的鸡鸭鱼肉，素菜和粗粮却寥寥无几，这样的安排导致食者能量、蛋白质、脂肪过剩，谷物、蔬菜、水果摄取不足，膳食纤维缺乏。雪上加霜的是，由于边吃饭边交谈，很容易吃下过量的食物，自己却浑然不觉。长期出席这种饭局，高血压、血脂异常、糖尿病、冠心病、动脉粥样硬化等疾病就有了萌芽的温床。当然，最明显的变化是某天早上醒来，沮丧地发现腰上的“游泳圈”又多了一个。

无酒不成席，饭局上喝多少似乎由不得自己做主，因此常常存在饮酒过量的问题，过多的酒精会伤害胃部和肝脏。

久战饭局的上班族如何能兼顾应酬与健康呢？建议从源头解决，点菜时坚持健康原则。

一、荤素搭配

荤素搭配，并且素菜应该成为主角。建议上班族按照1∶1∶1的原则点菜，即一份荤菜、一份半荤半素菜、一份素菜，这样既可以吃到较多素菜，又不会因为素菜看起来太多损伤颜面。需要注意的是，素菜不等于蔬菜，还应将菌藻类包含在内。

二、白肉为主，红肉为辅

点荤菜时，海鲜、鱼类、鸡鸭鹅等白肉应优先选择，尽量少点猪肉、牛肉、羊肉等红

肉。与红肉相比，白肉的能量和脂肪含量更低，这样点菜有助于预防多种慢性病。

三、烹调清淡

油炸、煎、烧烤的食物别具迷人的香味，因此成为很多上班族的必点硬菜。从营养和健康方面考虑，建议上班族少点这类重油、重盐、大量破坏营养素的菜肴，多点一些健康烹调的菜肴，比如蒸、煮、炖、炝、凉拌等，它们大多清淡少油、对营养素破坏较少。

四、酒水的选择

如果必须喝酒，建议上班族选择红酒，最好不要喝酒精含量高的烈性酒。如果不喝酒，可以为自己点酸奶、豆浆、茶，甜饮料、碳酸饮料等最好别点。



给菜、饭、汤正确排排队

一、餐厅的上菜顺序害人匪浅

冷盘凉菜（荤多素少）—热荤菜（先是各种红肉，鱼最后端上桌）—热素菜—汤和主食，这是流行于大江南北的普遍上菜顺序，为什么这样安排？餐厅自然有自己的理由，无非是为了利益。这就苦了来就餐的食客，别小看上菜顺序，一前一后的差别直接影响着什么食物吃得多、什么食物吃得少，并对胃肠道的正常运转、将来的健康甚至生命有着深刻影响。

进餐刚开始时是胃肠功能最好的时候，此时吃下大量饱腹感强、太过油腻的肉食，就为蔬菜和主食留下了很少的空间。这样一来，本该是主角的蔬菜和主食变成了跑龙套的，肉类由配角变成了主角，直接导致消化系统运转紊乱、机体营养失衡。

二、正确的上菜顺序

（一）清淡的蔬菜汤

鸡汤、排骨汤、海鲜汤、奶油汤，这类汤太过香浓，脂肪含量高，喝了之后会影响胃的正常工作。蔬菜汤则不同，清淡爽口，在补充水分的同时有助打开胃口，更重要的是蔬菜汤能量低、脂肪少，先喝一碗有利于控制体重。



喝汤不宜多，一小碗足矣，大量喝汤会稀释胃液，不利于食物的消化和吸收。

（二）蔬菜

一碗开胃汤喝下之后，高涨的食欲急需食物来满足，此时最适合吃的食物是蔬菜。中国居民平衡膳食宝塔中建议成年人每天摄取300 ~ 500克蔬菜、50 ~ 75克畜禽肉、75 ~ 100克鱼虾，由此可见，蔬菜应先于动物性食物端上桌，这样才能保证每天必需摄取量的充足供应。

（三）主食

蛋白质、脂肪、碳水化合物是三大产能营养素，其中脂肪提供的能量宜为20% ~ 30%，蛋白质的主要生理功能不是提供能量，因此碳水化合物提供的能量是人体所需能量的主要来源。

（四）荤菜

动物性食物的适量摄取有益于预防多种慢性病，喝过汤、吃过素菜和主食之后，胃里的空间已经不多，留给动物性食物正合适，这样既可以摄取充足的动物性食物又可以很好地解决肉食超标的问题。

别忘记给自己添碗饭

一、为啥必须吃饭

米饭、面条、馒头等由谷物制作而成，被称为主食，顾名思义，主食即主要的食物。主食是能量的最大供给者，也是人体所需B族维生素、膳食纤维、蛋白质、矿物质的重要来源。不吃主食，损失的是种类繁多的必需营养素，换来的是营养失衡、肠胃不适。

二、这碗饭该怎样添

首先，吃主食的时间要把握好，不要等到酒足菜饱之后才象征性地吃上几口，应该在大量吃荤菜之前就点上一份主食。

其次，主食应优先选择杂粮饭、杂粮馒头等含有粗粮、烹调健康的食物。煎饺、生煎包、馅饼等花样主食油腻有余、谷物不足，吃这样的主食并不比吃荤菜健康多少，最好别点。



鲜榨果蔬汁里的猫腻

餐厅里出售的鲜榨果蔬汁没有想象的那么健康，有过自制果蔬汁经验的上班族会发现，自己榨出来的果蔬汁味道寡淡，有时甚至有酸、苦、涩等怪味，跟餐厅里的果蔬汁简直不能同日而语，后者颜色鲜艳、入口清甜，这是如何做到的呢？



首先，为了不让果蔬汁的颜色变深变暗，餐厅的原材料都经过了预处理——高温热烫杀死酚氧化酶，留住了漂亮的颜色，也毁了果蔬的抗氧化能力。为了让果蔬汁看起来更诱人，餐厅还会添加色素为果蔬汁上色。

其次，口感是销售的保障，为了打动食客的味蕾，餐厅会在果蔬汁中添加糖、甜蜜素、香精等物质，口感的提升只能以

牺牲健康为代价了。

最后，不得不说一下成本问题，纯果蔬汁的制作成本太高，餐厅往往进行人为的稀释和调配，一边多加水一边用添加剂制造更诱人的口感。所以，那些怀着健康愿望选择鲜榨果蔬汁的上班族最后喝到的往往只是一杯果蔬饮料。

自制果蔬汁是否健康呢?

自制果蔬汁对维生素C的破坏很严重，有时可高达80%，胡萝卜素、维生素D、维生素K、番茄红素等脂溶性维生素由于缺少脂肪的帮助也无法被吸收利用，滤去残渣的果蔬汁更会损失膳食纤维。因此，自制果蔬汁可以作为正餐之外的补充，但绝不能代替正餐中的蔬菜。

要想千杯不醉，先选它们护胃

果蔬	苹果、山楂、金橘、南瓜、胡萝卜、海带等果蔬中含有丰富的果胶，可稀释酒精、延缓酒精的吸收
面食	面包、馒头等面食含有丰富的淀粉，能和酒精结合，延缓酒精的吸收
豆类	豆类富含直链淀粉，可与酒精结合，延缓酒精的吸收，效果较面食更好
奶类	酸奶和牛奶在胃里停留时间较长，可起到保护胃黏膜、稀释酒精、延缓酒精吸收的作用
富含B族维生素的食物	蛋黄、菇类、粗粮等食物中的B族维生素可帮助肝脏代谢酒精，也可在喝酒前口服复合维生素B片

哪些喝酒妙招可防酒醉?

一、喝酒时多喝白开水，勤跑卫生间。

二、喝烈酒时加点冰块。

三、喝酒应小口慢饮，不宜喝得过猛过急。

四、不要将酒和碳酸饮料混着喝，可乐、汽水只会加快酒精吸收的速度。

五、喝酒时应多吃动物肝脏、豆制品、绿叶蔬菜等食物，有助保护肝脏。



喝红酒也要适可而止

一、红酒的养生之道

与白酒相比，红酒的酒精含量很低，对胃和肝脏的伤害远低于白酒，促进血液循环的作用也很优秀，女性喝红酒可以起到活血化瘀的作用。

红酒中的多酚类物质具有强大的抗氧化作用，能够保护心脑血管、降低血液的凝固性，可有效降低心肌梗塞、中风、癌症的发病率。

此外，红酒还具有排毒养颜、增进食欲、抗衰老等功效，尤其适合女性饮用。

二、适量养生，滥饮成毒

适量喝红酒可以降低心脏病的发病率，过量饮用则相反，心脏病的发病概率不降反

升。大量喝红酒还会造成酒精摄入超标，损伤胃部和肝脏，导致女性皮肤粗糙、早衰。如果大量喝的葡萄酒属于高能量的甜型葡萄酒，那么肥胖的概率也会上升。

建议上班族每天饮用的红酒数量保持在100 ~ 120毫升，过量饮酒有害健康，属于公认健康食物的红酒也不例外。



选购红酒不要贪图便宜，很多低档葡萄酒选用的原料是劣质葡萄汁，并且添加了香精、酒精、色素、糖等成分，质量堪忧。

醉意醺醺别忘记这些甜蜜救星

一、可解酒的甜蜜食物

（一）西瓜

中医认为西瓜有清热解暑、除烦止渴、利小便的功效，可以加快酒精排出体外的速度。

（二）柿子

柿子中所含的单宁和酶可以分解酒精，加快血液中乙醇的氧化，有助于保护肝脏。此外，柿子属于高糖、高钾水果，利尿作用强，可促进酒精排泄。

（三）葡萄

葡萄富含的酒石酸能够和乙醇形成酯类物质，可通过降低体内乙醇的浓度达到解酒目的，其酸甜的味道也能有效缓解酒后反胃、恶心的症状。

（四）柚子

明代成书的《本草纲目》中已经记载了柚子能够解酒的功效，用白糖拌柚肉食用还可消除酒后口腔中的酒气和臭气。

（五）香蕉

香蕉含糖量较高，能增加血糖浓度，降低酒精在血液中的比例，有效消除心悸、胸闷等不适。

（六）番茄

番茄汁中含有丰富的特殊果糖，有助于促进酒精分解，可有效改善酒后头晕。

（七）蜂蜜

蜂蜜富含果糖，可促进酒精的分解，有利于快速醒酒，并解除饮酒后的头痛、头

晕感。

二、可解酒的食疗方

（一）萝卜捣汁200毫升，加适量红糖，可防治醉酒。

（二）橄榄加冰糖炖汤服用，可醒酒并改善酒后厌食。

（三）荸荠捣汁200毫升，加少许冰糖，可醒酒。

（四）40 ~ 50毫升食醋中加入10 ~ 20克白糖以及少量开水，可迅速解酒。

（五）绿豆捣碎，冲入开水或煮汤，然后放入冰箱，凉后一次饮完，解酒效果显著。



第九章　留住营养的烹调宝典

外面的饭菜虽然色香味俱佳，但是存在太多的食品安全问题，还是自己动手更放心。但是，你确定已经学会了营养烹调，让自己做出来的饭菜比外卖更营养吗？赶快来看看烹调宝典吧，别让营养从指缝中溜走！

生吃才能留住最多的营养吗

一、生吃的优势与弊端

（一）优势

水溶性维生素极不稳定，遇热很容易流失，因此生吃蔬菜可以最大程度保留水溶性维生素，尤其是维生素C、叶酸、尼克酸。对于上班族来说，时间宝贵，生吃省时省力，还能远离油烟对呼吸系统和皮肤的伤害。

（二）弊端

1. 脂溶性维生素需要脂肪的合作才能被人体吸收利用，生吃意味着损失大量的脂溶性维生素，比如胡萝卜素、叶黄素、番茄红素、维生素K等。

2. 熟吃可以解决农药残留、虫卵污染等问题，生吃则将这些风险留给了食用者。

3. 某些食物生吃有害健康，加热则可以解决其中的有害物质，使其不再危害人体。

4. 熟吃有助于消化食物、吸收营养，生吃很大程度上考验着食用者的消化系统。

二、这些食物不宜生吃

谷物	可食部分为种子，它们的细胞壁将淀粉粒包裹在里面，如果不加水煮软，小肠里的消化酶很难消化它们
薯类	红薯、山药、土豆、芋头等薯类虽然可以生吃，但营养损失惨重，并会在肠道产生大量气体
豆类	同谷物原理一样，且会对肠胃造成伤害，加快肠道蠕动，产生气体

（续表）

动物性食物	生吃口感极差，进入胃肠道后难以消化吸收，同时更容易感染细菌、病毒、虫卵
蔬菜	某些蔬菜不宜生吃，比如南瓜、花菜、菠菜、西蓝花、冬瓜、四季豆，其未经软化的膳食纤维对胃肠道具有很大的刺激作用，草酸、硝酸盐、农药、细菌、虫卵也必须经过烹调才能去除

三、这样生吃更营养、更安全

（一）适合生吃的食物

洋葱、生菜、油麦菜、黄瓜、彩椒、小白菜、卷心菜、白菜、番茄等蔬菜适合生吃，水果也可生吃，其他种类的食物则不建议生吃。

（二）生吃蔬菜如何处理

烹调的意义在于软化食物、杀灭细菌、促进消化和吸收，生吃可能面临病从口入的风险，因此生吃之前必须进行杀菌消毒的处理，淡盐水浸泡、反复清洗、加醋杀菌、葱姜蒜杀菌等方法都是必不可少的健康手段。

四、你适合生吃吗

脾为后天之本，《素问·灵兰秘典论》中明确指出："脾胃者，仓廪之官。"金元时代著名医家李东垣在其《脾胃论》中也指出："内伤脾胃，百病由生。"由此可见，脾胃需要细心养护。中医理论认为，温热的食物可以维持脾胃健康，经常食用生冷的食物则会导致消化不良甚至腹胀腹泻，损伤人体的阳气。

总的来说，适量生吃适合身强体壮、体质燥热、消化能力强、便秘的上班族，体质虚弱、怕冷畏寒、消化能力差、经常腹泻的上班族则应尽量少选择生吃，处于备孕、妊娠、哺乳、经期等特殊时期的女性更应杜绝生吃。

维生素C保卫战

一、影响维生素C的烹调方法

炒	维生素C的损失率在20%左右，并且炒得越久损失越多
煮	维生素C的损失率为15.3% ~ 19%，约有50%的维生素C在汤中，并且煮得越久损失越多
炖	维生素C的损失率为8.1% ~ 33.5%，平均为23.6%，并且炖得越久损失越多

（续表）

回锅	回锅加热可使维生素C含量低于刚炒熟时14% ~ 17%
挤水	将蔬菜中的水分挤出将损失大量可溶性维生素和矿物质，维生素C的损失率高达80%

二、如何留住维生素C

（一）蔬菜应先洗后切，不可长时间浸泡，也不可先切后洗。

（二）炒蔬菜时应急火快炒，尽量减少烹调时间。

（三）制作馅料时不要挤去水分，以免维生素C流失。

（四）维生素C在酸性环境中不易被分解，因此烹调蔬菜时可适量放一点食醋。

（五）煮汤或者做烩菜时可适量使用淀粉勾芡，有助于防止维生素C被氧化。

（六）现做现吃，烹调好的蔬菜如果放上20分钟再吃，维生素C将严重损失，并且放得越久损失得越多。



厨欲善其食，必先利其锅

一、这些锅都是干嘛的

炊具	优点	适合食材
高压锅	省力省时	猪蹄、排骨、鸡等需要久煮的食材
不锈钢锅	省时、营养损失少	不需要久煮的食材
砂锅	透气性好、散热慢、耐酸碱	适合文火久煮的食材
瓦罐	受热均匀、营养损失少	适合文火久煮的食材，尤其适合煲鸡汤
炖盅	受热均匀、不破坏营养结构、汤清味浓	需要隔水蒸炖的食材

二、传统铁锅真的一无是处吗

铁锅烹调食物会增加抗氧化物质的损失，对人体健康有利的多酚类物质也会跟铁离子发生反应，生成颜色较深的复合物。此外，铁锅易生锈，铁离子与食物中的酸反应生成的氧化铁对人体有害。不过，使用铁锅烹调食物也有很多好处：铁锅炒菜更好吃；使用铁锅烹调能提高菜肴中的含铁量。因此，大可不必换掉家里的铁锅，安心用铁锅烹调食物吧，只要不用铁锅煮汤、煮水果、煮各种有色豆类即可。



贫血的上班族不能指望铁锅炒菜治好贫血，补充铁元素应首选富含铁元素的食物，比如动物肝脏、动物血、蛋黄、牛肉等。

高压更能留住营养

	高压	常压
烹调温度	108℃～120℃	100℃
烹调时间	短	较长
密闭程度	高	较低
维生素保存率	较高	较低
抗氧化物质保存率	高	低

通过上面的表格对比可以看出，与常压烹调相比，高压烹调更节省时间，对营养物质的破坏更少，烹调出的食物更加营养和健康。另外，高压烹调让食物变得更加软烂，便于咀嚼、消化、吸收，牙疼、消化不良、胃肠功能欠佳的上班族食用尤其适合。

怎样煮出养脾胃的米油

中医将熬好的粥上面浮着的一层细腻、黏稠、形如膏油的物质称为米油，其具有健脾和胃、补中益气的功效，滋补作用很强。

经常喝点米油对养护胃肠、促进消化吸收有好处，尤其适合脾胃失调、消化不良、经常腹胀或者腹泻的上班族。

煮粥的炊具、食材和方法不对，熬出的米油的食疗效果会大打折扣。优质米油必须选择优质的新米，煮粥的锅不能有油污，煮粥时用文火慢慢地熬且不加任何调味料。



番茄熟吃补番茄红素，生吃补维生素C

一、炒熟才能得到番茄红素

番茄红素是类胡萝卜素的一种，它是目前发现的最强抗氧化剂之一，它的抗氧化能力是胡萝卜素的3.2倍，是维生素E的100倍，具有调节血脂、改善男性不育、抗辐射、延缓衰老、提高免疫力等生理功能，番茄、胡萝卜、葡萄、葡萄柚、西瓜、南瓜、柿子、木瓜、芒果等果蔬中含有丰富的番茄红素。

遗憾的是，人体无法制造番茄红素，必须从膳食中摄取。番茄红素属于脂溶性维生素，生吃番茄只能吸收微乎其微、几乎可以忽略不计的番茄红素。将番茄与烹调油一起翻炒，直至番茄出沙，此时番茄红素就溶解在了烹调油

里，可以被人体吸收利用。需要注意的是，高温是番茄红素的杀手，烹调番茄时油温不宜过高。

二、生吃番茄可美白

番茄中含有丰富的维生素C、叶酸、尼克酸，它们都属于水溶性维生素，遇热容易分解，因此生吃番茄可以更好地保留这些维生素。维生素C具有美白肌肤、抑制黑色素生成、缩小毛孔等功效，因此生吃番茄不仅可以提供给身体丰富的营养和水分，还能美白防晒。

多次洗米，B族维生素损失惨重

洗米的目的是去掉杂质，但方法不当会造成营养流失。很多上班族喜欢把米洗得粒粒分明，多次洗、用力搓的结果是米洗干净了，B族维生素也洗掉了，这样洗米可使维生素B_1的损失率高达40%～60%，维生素B_2和尼克酸的损失率也不小，为23%～25%，矿物质和其他营养物质的损失率为15%～20%。

正确的洗米方法：将米在水中浸湿，除去杂质，迅速用水漂洗两次。注意：不要长时间浸泡米，不要用热水洗米，也不要反复搓洗。

那些年煮饭犯过的错误

一、煮粥放碱

煮粥时放碱，可以使粥熟得更快、味道更香浓，但是碱会加速破坏米里面含有的维生素，导致营养流失。



煮玉米粥时可以适量放些碱，因为放碱有利于烟酸的吸收。

二、油炸面食

油炸的面食口感好、香气浓，是很多上班族的最爱，但是高温油炸将面粉中所含的维生素B_1破坏得所剩无几，维生素B_2和烟酸的破坏率也高达50%，更可怕的是还会产生大量致癌物质，增加患癌风险。

三、冷水煮饭

冷水煮饭会导致米中的维生素B_1大量被破坏，维生素B_1的主要生理功能是调节体内糖类的代谢，缺乏维生素B_1易引起疲劳、食欲不振、脚气病、浮肿、心律紊乱、顽固性失眠等症状。维生素B_1的主要来源是谷物，煮饭时应尽量保护其不受破坏。自来水中的氯能够大量破坏维生素B_1，煮开后再下米可使氯气挥发，避免维生素B_1被大量破坏。此外，开水煮饭可以缩短煮饭时间，同样有助于保护维生素B_1，防止维生素B_1因长时间高温加热而受到破坏。

煲汤别超过2小时，少喝老火汤

老火汤流行于广东，慢火煲几个小时，当地人认为煲汤时间越久营养越丰富。事实却恰恰相反，食材所含的氨基酸、维生素、抗氧化物质等经过长时间的高温加热大量被破坏，煲汤时间越久，营养物质被破坏得越严重。另外，老火汤中的嘌呤含量很高，经常喝老火汤容易罹患痛风。

煲汤的最佳时长为1 ~ 1.5小时，煲鱼汤的时间应该更短些，不宜超过1小时。如果汤里准备放蔬菜，最好等到汤煲好以后再放，这样可以将维生素的损失降到最低。



PART 3

怎样吃出健康，吃掉小毛病

人吃五谷杂粮，总会有点儿小毛病、出点儿小状况，压力山大的上班族更是身心倍受煎熬，很多上班族年纪轻轻就患上了高血压、血脂异常、糖尿病，肥胖、视力欠佳、失眠、精神萎靡的上班族更是比比皆是。俗话说，药补不如食补，从现在开始，打开食物的宝库，找出里面的治病良方吧！

第十章　吃出好身材

正常体重的上班族越来越少，胖得销魂和瘦得离谱成了主流。饮食和运动是决定身材的两大关键因素，吃得少不一定能减肥，吃得多不一定能长肉，想要吃出好身材，学问多着呢！

谁才是真正的补钙利器

一、骨头汤——吃啥补啥不靠谱

中国人讲究吃啥补啥，骨头里也的确含有很多钙质，问题在于这些钙质结合得十分紧密，怎么煮都难以分开，不要说加醋煮就行，这个方法也是错误的。那么直接喝骨髓呢？更不靠谱，因为骨髓俗称骨油，只含胆固醇不含钙。骨头汤也含有钙质，只是少得可怜，同为100毫升的量，骨汤中只含有约1.5毫克的钙，牛奶中则含有大约104毫克的钙，骨头汤的含钙量只有牛奶的1%左右。

二、虾皮——理论很美好，现实很残酷

100克虾皮的含钙量约为991毫克，直接秒杀牛奶、大豆等食物。这样看来虾皮应该是当之无愧的补钙冠军了。但是，补钙的关键是吸收，若论吸收率，一杯牛奶等于一盆虾皮。喝一杯牛奶是享受，吃一盆虾皮恐怕会难以下咽。

三、豆腐——平民补钙佳品

黄豆属于高钙食物，但补钙效果并不理想，其所含的草酸、植酸等导致钙吸收率变低。豆腐则不同，经过卤水的点化，黄豆原有的优势得以保留，劣势被去除，钙的吸收率得到极大提高，因此豆腐成为营养专家一直大力提倡的补钙佳品。

四、芝麻酱——被遗忘的补钙利器

随着生活水平的提高，芝麻酱被上班族看做是辅料，很少有人能认识到它也能补钙。

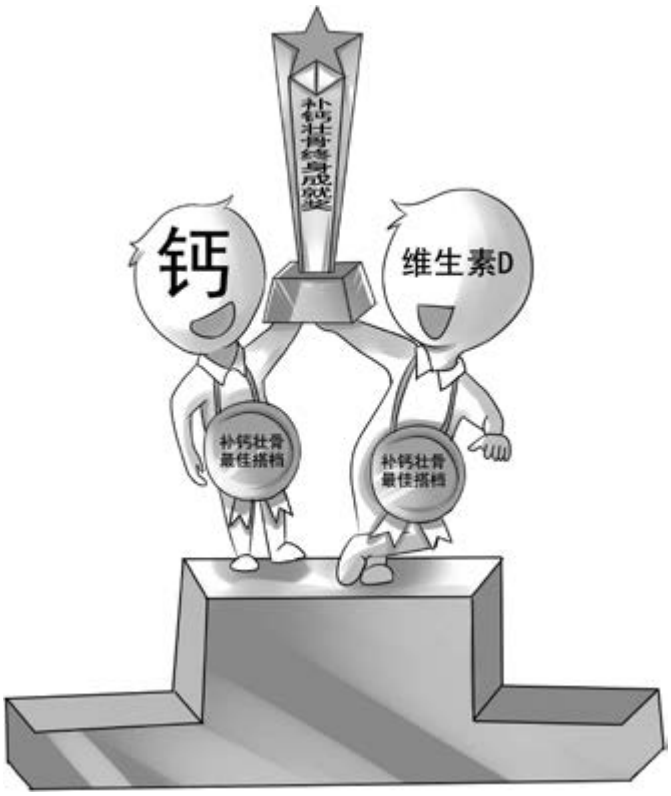
其实，芝麻酱的补钙效果非常出色，它不仅有着不输奶酪的含钙量，还有着很高的吸收率，那些阻碍钙质吸收的因素在其研磨的过程中已经被消除。早上用一勺芝麻酱涂面包或者馒头，可以补钙约200毫克，美味又健康。

五、牛奶——最理想的补钙品

牛奶含有丰富的钙质，钙的利用率是各种天然食物中最高的。与其他食物相比，牛奶中的钙处于可溶状态，其所含的维生素D、乳糖等营养物质能够促进钙质吸收。每天喝1盒牛奶或者酸奶，可以补充近300毫克的钙质。

壮骨只补钙？不行

维生素D属于脂溶性维生素，具有抗佝偻病的作用，又称抗佝偻病维生素。在阳光的照射下，人体里的胆固醇可以转换成维生素D，所以维生素D又有“阳光维生素”的美誉。维生素D具有促进骨骼发育和保持骨骼健康的生理功能。



人体内的钙代谢和磷代谢都需要维生素D的参与，它是维持血钙和血磷水平的重要物质。牙齿和骨骼的发育也离不开钙质，维生素D可以维持牙齿和骨骼的正常生长和发育。此外，维生素D还具有促进钙在肠内的吸收的作用，同时能刺激成骨细胞，使体内的钙、磷沉着于骨上，预防骨质疏松的发生。

由此可见，只补钙无法保证骨骼的健康，上班族在补钙的同时还需注意补充维生素D。富含维生素D的食物主要有蛋黄、奶油、海鱼、动物肝脏、鱼肝油。



晒太阳有助于体内生成维生素D，上班族应适量安排户外活动的时间，不要宅在家里。

食物丰胸不靠谱

一、能让罩杯升级的只有激素

女性的胸部主要由胸腔及其骨架（胸骨、肋骨、脊柱等）、肌肉层、脂肪层、乳房腺体组织、皮肤等组成。其中，成年女性的胸腔及其骨架已经定形，肌肉层和脂肪层通过锻炼和饮食带来的只有胸围的变化，罩杯始终如一。与罩杯大小有关的只有乳腺组织，而乳腺组织的发育由体内激素决定，因此能使罩杯发生变化的只有体内激素。

二、食物能丰胸，谁还去做手术

热传的食物丰胸法如果真的那么有效，美容院里的丰胸手术也就没必要存在了，因为大家都会选择更安全的前者。在众多丰胸食物中，上班族最认可的是木瓜，这种形似乳房的食物被传得神乎其神，可美白、祛斑、刺激雌激素分泌，其实它只是一种普通的水果，营养价值较高，不管男人还是女人，吃了木瓜也只是得到普通水果的营养，不会有其他附加的身体改变。

想变瘦？先改掉不良饮食习惯

一、不留剩菜

一口吃不成胖子，但是胖子往往是一口一口吃出来的，很多上班族有“主妇综合症”，看到盘子里的剩菜就想吃掉。如果你知道每天多吃一口，一年长胖几公斤，你还会跟剩菜死磕到底吗？建议上班族早餐八分饱、午餐和晚餐七分饱，如果要减肥，晚餐最好

只吃五分饱。

二、进餐速度太快

很多上班族早已修炼成了女汉子，吃饭时狼吞虎咽，能让男同事看得目瞪口呆。进餐速度太快不仅影响个人形象和肠胃健康，还会导致肥胖，这是因为大脑和胃的反应并不同步，吃得太快会导致在吃饱了的情况下大脑仍旧发出“继续吃”的指令，造成进食过量。建议上班族做回淑女，放慢吃饭速度，早餐时间不能少于20分钟，午餐和晚餐时间最好保持在30分钟左右。

三、大量吃水果

含糖量再低的水果吃多了也会招来赘肉，水果减肥应讲究方法，用一定量的低糖水果代替一部分主食，而不是盲目地大量地吃水果。如果真想减肥，蔬菜比水果的能量更低，用蔬菜代替水果，减肥可以变得更轻松。

四、零食放不下

很多上班族早餐用零食代替，即使上班也可以做到零食不离口，结果导致正餐吃不好、体重天天增。零食能量高、营养低，很多属于垃圾食品，天天吃这些，肯定会变胖。想要变苗条，从戒掉零食开始吧。



五、只喝饮料不喝水

饮料推陈出新的速度太快，每种饮料只喝一瓶，也需要很多天才能喝完一遍。与白开水相比，饮料实在是太美味了，但是饮料大多含有高能量，只喝饮料无形中会增加能量摄入，进而长胖。想变苗条的上班族赶紧放下饮料，拿起杯子喝水吧。

六、暴饮暴食

心情郁闷时大吃一顿，心情舒畅时狂吃一通，当吃东西不是为了满足生理需求而是为了发泄情绪时，肥胖也在一步步地逼近了。当然，也不能觉得某种食物好吃而暴饮暴食。

想苗条，吃蔬菜

一、减肥蔬菜怎么吃

代替部分主食	土豆、芋头、山药、莲藕、荸荠等蔬菜中含有淀粉，因此可以代替部分主食，其富含的膳食纤维可以带来更强的饱腹感，可延缓饥饿
增强饱腹感	能量低、膳食纤维多的蔬菜饱腹感强，能帮助减肥的上班族摆脱饿肚子的困境，它们营养丰富，属于健康减肥食物，代表蔬菜有小白菜、油菜、空心菜、菠菜、苋菜、海带、裙带菜、木耳等
不必限量	还有一类蔬菜，能量低、水分大、膳食纤维少、营养物质含量低，减肥时可以不必限量食用，可用它们来满足想多吃的食欲，从心理上战胜减肥。萝卜、白菜、冬瓜、黄瓜、卷心菜等是这类蔬菜的代表

二、明星减肥蔬菜推荐

（一）冬瓜

推荐理由如下。

1. 冬瓜属于低能量、低脂肪的健康食品，其富含的维生素C和膳食纤维有助于减轻体重，帮助上班族减去脂肪。

2. 冬瓜含有丰富的丙醇二酸，这种物质能够有效地抑制糖类转化为脂肪，具有减肥降脂的功效，因此经常食用冬瓜可以显著减轻体重。

（二）黄瓜

推荐理由如下。

1. 黄瓜含有丰富的膳食纤维，经常食用可以促进胃肠蠕动，增强饱腹感，帮助排出脂肪。

2. 黄瓜所含的维生素C不仅可以增强人体免疫功能，还可以帮助上班族减去身体里多余的脂肪。

3. 和冬瓜一样，黄瓜也含有丰富的丙醇二酸，能够起到抑制糖类物质转变为脂肪的作

用，经常食用可抑制脂肪的堆积。

（三）海带

推荐理由如下。

1. 海带富含膳食纤维，经常食用可增强饱腹感，促进胃肠蠕动，帮助排出体内垃圾和毒素。

2. 海带所含的维生素C具有有效减轻体重的效果，上班族适量摄取还可以增强机体免疫功能。

（四）豆芽

推荐理由如下。

1. 豆芽中水分极多，热量很低，经常食用有助于控制能量的摄入。

2. 豆芽含有极其丰富的膳食纤维，是减肥降脂的优良食材。

3. 豆芽所含的维生素C同样很高，上班族食用可提高机体免疫力，促进脂肪分解。



水果减肥，怎样才科学

一、水果减肥指南

（一）用水果代替其他零食

零食的能量到底有多高？请看下面这组数据：100克薯片提供的能量占全天需求量的27%，100克夹心饼干提供的能量占全天需求量的24%，100毫升可乐提供的能量占全天需求量的2%。要知道，营养专家建议早餐提供的能量应占全天需求量的30%，一袋饼干或者一瓶可乐就相当于一大半早餐的能量！

管住嘴、迈开腿是减轻体重的不二法门，如果不放弃薯片、冰激凌、炸鸡翅等零食，只是多吃水果，然后期待着变瘦，这基本上等于白日做梦。能量的摄入大于能量的消耗，这是长胖的根本原因，用水果代替高能量零食，可以减少能量的摄入，帮助上班

族甩掉赘肉。

（二）晚餐吃水果

一日三餐全部吃水果的水果减肥法是极不健康的减肥方法，浑身乏力、食欲不振、月经失调、面色黯淡等后遗症往往比肥胖更加可怕，使用这种方法瘦下去也只是昙花一现，只要恢复正常饮食，体重马上反弹，甚至还会比减肥前更重。

如果想用水果代餐，建议上班族选择晚餐吃水果，并且必须保质保量地吃好早餐和午餐，睡前2小时最好喝一杯牛奶或者酸奶补充钙质。

（三）吃低能量、高纤维水果

水果的甜味来自于糖，每种水果的含糖量都不一样，含糖量越高的水果提供的能量越多，因此减肥的上班族应该选择含糖量低的水果，比如枇杷、柠檬、西瓜、柚子、李子等。

二、明星减肥水果推荐

（一）苹果

推荐理由如下。

苹果含糖量较低，富含的果胶有利于增强饱腹感、排出体内毒素，此外，苹果还含有大量的钾元素，可以防止腿部水肿。

（二）木瓜

推荐理由如下。

木瓜属于低能量水果，其所含的蛋白分解酵素——番瓜素可帮助分解脂肪、减少胃肠的工作量，对腿部肥胖尤其有效。

（三）西瓜

推荐理由如下。

西瓜虽然吃起来很甜，但是富含水分，含糖量并不高，属于健康的低糖水果。西瓜的利尿作用显著，能使让人变胖的盐分随尿排出。

（四）柚子

推荐理由如下。

柚子所含的独特果酸成分能使新陈代谢更顺畅，其含糖量低、水分多的特点帮助上班族轻松减肥。另外，柚子的降压效果明显，尤其适合三高的上班族食用。

（五）猕猴桃

推荐理由如下。

猕猴桃含有丰富的维生素C和膳食纤维，食用可增强饱腹感、美白肌肤。此外，猕猴桃所含的蛋白质分解酵素有助于将吃进去的蛋白质分解为小分子氨基酸，减少其变成体脂肪或内脏脂肪的机会。

聪明吃主食，跟肥肉说拜拜

一、不吃主食等于自杀

皮肤、毛发	不吃主食会导致皮肤变粗糙、肤色发黄发暗，头发干枯分叉、脱落
生殖系统	不吃主食会带来月经紊乱、闭经、不孕等症状
内分泌系统	不吃主食会降低胰岛素的敏感性，增加糖尿病的发病率，高尿酸血症、痛风等也与主食不足有关
血液	不吃主食更容易患上低血压、低血糖、贫血等疾病
精神	不吃主食易致情绪烦躁、失眠、记忆力下降

二、聪明吃主食，瘦身很简单

（一）适量减少主食的量

怎样算是适量减少呢？举个例子，一顿本来吃两碗饭，减肥时可以少吃半碗，等到身体适应了可以进一步减少，一顿只吃一碗饭。衡量主食减少的量是否合理，问问自己的肚子就行，虽然还想吃饭但是不吃也不会感觉饿，这就说明少吃的主食刚刚好，如果放下碗就感觉饿得难受，那就别为难自己了，再吃一点吧。

（二）坚持粗细搭配

绿豆、红豆、蚕豆、芸豆、豌豆等豆类饱腹感强、消化吸收速度慢；小米、黑米、高粱、燕麦、大麦等杂粮富含膳食纤维、维生素和矿物质，饱腹感远远超过精米精面；红薯、紫薯、土豆、山药、芋头等薯类同样具有延缓饥饿感的作用，其富含的钾元素还有益于消除水肿。这3类食物可以代替部分主食，帮助上班族健康减肥。



市售的全麦面包、全麦馒头等食品中全麦含量很低，吃这种食物不会比吃白馒头、白米饭更利于减肥。

（三）将这些主食请出餐桌

油条、葱油饼、油炸糕、麻团、煎饺、糖包子等中式面点，果酱面包、奶油面包、派、蛋糕等西式早点，它们虽然中西有别，但都属于高能量、高糖、高脂肪、低维生素、低矿物质、低膳食纤维食物，十分不利于减肥。

同时，精米精面制成的米饭、米粉、年糕、馒头、饺子、面条等不宜多吃，它们饱腹感较低，营养物质含量也不高，吃过之后很快就会再次感到饥饿。

写给消瘦人士的增重建议

一、瘦成一道闪电真的好吗

肥胖和疾病的缘分想必上班族已经很清楚了，那么是不是越瘦越健康呢？其实过于消瘦本身也是一种病态，消瘦的人身体素质普遍较差，这类人群更容易出现贫血、低血压、低血糖、闭经、不孕、骨质疏松、免疫力低下、抑郁等症状。

二、你需要增重吗

女性标准体重的计算公式：体重（千克）=身高（厘米）- 105。

例如，一个身高160厘米的女性，她的标准体重应该是：160（厘米）- 105 = 55（千克）。

一般来讲，正常人体重的波动范围大致在10%，凡是超过标准体重10%者为稍微偏胖，超过标准体重20%以上者为中度肥胖，超过标准体重35%以上者为重度肥胖。消瘦标准以此类推，低于标准体重10%者为轻度消瘦，低于标准体重20%以上者为中度消瘦，低于标准体重35%以上者为重度消瘦。

三、怎样健康地吃胖

（一）增加餐次

三餐两点的模式可以帮助消瘦的上班族增加体重，三餐和普通人一样进食即可，两点可以吃些高蛋白、中等能量的食物，比如鸡蛋、小笼包、原味面包、水果沙拉等。

（二）适量增加动物性食物

动物性食物宜选择高蛋白、低脂肪、低胆固醇的种类，比如瘦肉、牛腱、鱼、虾、蛋、牛奶等，并配合豆腐、核桃、花生、黄豆、绿豆等富含蛋白质的植物性食物一起食

用，以助于增长肌肉、增加体重。

（三）调理肠胃功能

很多消瘦的上班族都有着这样那样的胃肠问题，比如食欲不振、消化不良、腹胀、腹泻等。有这种情况的上班族，建议去医院进行专业检查，先消灭疾病再来增重。饮食方面也要更加谨慎，宜多吃有益胃肠的食物，比如发酵食品、粥、米糊、汤面等，这类食物容易消化吸收，不会增加消化系统负担，质地柔软不会损伤肠胃，禁食生冷、质地坚硬、不好消化、刺激性强的食物，比如油炸食品、麻辣烧烤、冰激凌、刨冰等。



第十一章　吃出好睡眠

睡得好才能吃得香，工作和生活也才有精神。睡觉这件原本简单的事情，对于很多上班族来说却变得很困难，晚上睡不着，白天醒不了，辗转反侧的痛苦、被迫起床的闹心，只有失眠的人才最能体会。摆脱失眠困扰，有时候只需在对的时间吃对的食物。

B族维生素助君一夜安眠

一、B族维生素有助安眠

维生素B_1	维生素B_1对大脑和神经系统具有很大的影响，丰富的维生素B_1可以缓解脑部疲劳、舒缓脑神经，反之，如果人体内维生素B_1含量不足则会导致能量代谢不完全，产生一种叫做丙酮酸的酸性物质，这种物质会损伤大脑、神经、心脏等器官，让人表现出烦躁、嗜睡、精神不振等症状
维生素B_6	维生素B_6具有维持大脑和神经系统正常运转的作用，缓解精神紧张、失眠、注意力不集中、头疼等症状
烟酸	烟酸能够维持神经系统和脑机能的正常运转，并且帮助神经正常发育，丰富的烟酸可以稳定情绪、安定神经，有助于减缓压力、改善睡眠质量

二、富含这些维生素的食物

维生素B_1	米糠、麦麸、酵母、全麦、燕麦、玉米、芹菜叶、莴笋叶、黄豆、花生、芝麻、牛肉、鳗鱼、动物肝脏等
维生素B_6	米糠、大米、全麦、糙米、燕麦、荞麦、小麦胚芽、胡萝卜、土豆、菠菜、香菇、哈密瓜、香蕉、枇杷、鱼类、动物肝脏、蛋类、核桃、花生、蜂蜜等
烟酸	燕麦、全麦、玉米、麦芽、洋葱、芹菜、西蓝花、胡萝卜、无花果、牛肉、鸡肉、鸭肉、动物肝脏和肾脏、鲤鱼、绿豆、蚕豆、牛奶、奶酪、鸡蛋等

镁充足才能美美地入睡

作为人体必需矿物质之一，镁元素参与人体正常生命活动和新陈代谢过程，参与蛋白

质和核酸的合成，维持基因组的稳定性，激活多种酶的活性，其主要存在于植物性食物中，动物性食物中一般含量很少。

镁参与骨骼和细胞的形成，与心脏、神经、肌肉功能密不可分，是保持肌肉力度和耐久力的重要营养物质。同时镁也是天然的镇静剂，有助于缓解暴躁、忧郁、紧张的情绪，人体缺乏镁元素会导致紧张、焦虑、忧郁等负面情绪的出现，严重影响睡眠质量。所以，想要安然入睡，上班族的日常饮食需要注意补充镁元素。富含镁元素的食物主要如下。

种类	来源
谷物	玉米、燕麦、小米、高粱、荞麦等
蔬菜	紫菜、土豆、辣椒、苋菜、蘑菇、冬菜、大蒜、葱等
水果	杨桃、桂圆、香蕉、苹果、杏、无花果、桃等
动物食品	鱼类、猪肉、牛肉等
坚果类	花生、芝麻、杏仁等
豆类	大豆、蚕豆、豌豆、黑豆、豆腐等
其他	糖蜜、咖喱粉、啤酒酵母等

咖啡因的罪与罚

咖啡因是一种中枢神经兴奋剂，能够帮助人们暂时驱走睡意并恢复精力。长期大量摄入咖啡因可成瘾，一旦停止摄取就会出现血压降低、头疼头晕、烦躁紧张等症状。

咖啡因主要来自咖啡、茶以及添加了咖啡因的饮料和药物。一杯咖啡可以提神醒脑的时间为3 ~ 4小时，浓茶的作用时间也差不多，它们的作用只是暂时驱散疲劳的感觉，并不会减少睡眠的时间。如果在咖啡因的作用时间之内需要安排睡眠，结果会很惨，明明很想睡觉，大脑却异常兴奋，怎么睡都无法入眠。建议上班族晚上不要喝咖啡或者浓茶，以免影响睡眠，如果非喝不可，最好事先计划好就寝时间，提前4个小时喝。

小米粥，安眠减压的代参汤

小米在中国有着悠久的种植历史，被誉为“五谷之王”。小米含有多种维生素、氨基酸、脂肪和碳水化合物，营养价值较高，每100克小米含蛋白质9.7克、脂肪3.5克。最值得上班族关注的是，小米富含B维生素，维生素B_1、维生素B_{12}的含量尤为丰富，具有安神

助眠的作用，女性经常食用能滋阴养血、美容养颜、调养肠胃。用小米熬粥，营养十分丰富，这是小米最健康的吃法，小米粥有“代参汤”的美称。

睡眠质量欠佳的上班族可以在晚餐时喝一碗小米粥，气血不足的上班族可以在粥里加少许红糖，熬夜加班时也可以作为宵夜食用，但必须在睡前2小时食用。

牛奶+蜂蜜，纯天然的安眠药

一、牛奶——安眠很有效

牛奶的营养非常丰富，其被称为人体“白色血液的营养品”，是最理想的天然食品。牛奶中富含20多种氨基酸，其中的色氨酸能发挥镇静和助眠的功效。睡前饮用一杯温牛奶，可以起到镇定安神和助眠的效果。

二、蜂蜜——赶走失眠

蜂蜜是一种营养丰富的天然滋养食品，含有与人体血清浓度相近的多种维生素以及铁、钙、铜、镁等矿物质。疲劳时饮用一杯蜂蜜水可以迅速补充体力，消除疲劳。睡前饮用一杯淡蜂蜜水，能缓解紧张的神经，促进睡眠。目前市售的蜂蜜种类非常多，其中以采自苹果花的苹果蜜安神助眠功效最显著。



三、牛奶+蜂蜜，甜蜜进梦乡

两种有助睡眠的食材强强联手之后，助眠效果翻倍，色氨酸、钾、镁等营养物质具有缓和情绪、消除紧张心理、减轻压力的功效，进入人体后可提高睡眠质量。

牛奶+蜂蜜，可以在室温的牛奶中直接加入蜂蜜，也可以将牛奶加热后放至温热再加入蜂蜜，蜂蜜的量以一勺为宜。由于蜂蜜含有许多活性物质，所以切忌用开水冲调蜂蜜后再倒入牛奶。



第十二章　吃掉郁闷、紧张、暴脾气

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，如无闲事挂心头，便是人间好时节。很多上班族修炼不到这种境界，每天被坏心情折磨，那么就让食物来助一臂之力吧！

维生素B_6离家出走，暴脾气渐长

维生素B_6属于水溶性维生素，对血液、肌肉、神经、皮肤有着重要的生理作用，是人体内某些辅酶的组成成分，参与机体多种代谢反应，与氨基酸代谢尤其密切相关。

维生素B_6具有维持大脑和神经系统正常运转的作用，可缓解精神紧张、失眠、注意力不集中、头疼等症状。此外，身体里有一种可以抑制焦虑的物质，叫做血清素，它是一种负责神经传导的脑部化学物质，能将大脑里的讯息传达给神经细胞，可以有效减轻“经前综合征”。维生素B_6可以帮助大脑合成血清素，使其达到一定浓度，间接消除经前不适。

维生素B_6缺乏表现为眼睛、鼻子和嘴周围的皮肤上出现鳞屑即脂溢性皮炎，随后向身体的其也部分蔓延：舌红光滑；体重下降；肌肉无力；急躁，精神抑郁。

安全、有效、方便的避孕药在现代社会很受女性青睐，对很多人来说，它已经成为生活的一部分，用途也从单纯的避孕延伸到调节生理周期。殊不知，避孕药所含有的雌激素会大大增加维生素B_6的消耗，这就是经常服用避孕药会导致激动、悲观、忧郁的原因，这些都是维生素B_6缺乏的症状。

建议经常服用避孕药的上班族选择以下食物补充维生素B_6：鸡肉、鱼、动物肝脏、蜂蜜、土豆、葵花子和香蕉。已经出现维生素B_6缺乏症的上班族应遵照医嘱及时服用维生素B_6制剂。

维生素B_{12}，打开好心情的密码

维生素B_{12}又称红色维生素，这是因为它含有红色的钴，钴是帮助生成红血球的重要营养元素。由于蔬菜中很少含有维生素B_{12}（海藻类除外），素食者极易缺乏，严重者会导

致恶性贫血。

维生素B_{12}具有维护神经髓鞘的代谢与功能的作用，缺乏维生素B_{12}时可引起神经障碍、脊髓变性，并可引起严重的精神症状，比如记忆力下降、易疲劳、抑郁、紧张等。

坚持素食的上班族、经常口服避孕药的上班族尤其要注意补充维生素B_{12}，适量增加紫菜、香菇、牛肉、鸡肉、猪肉、牡蛎、动物肝脏、鲫鱼、沙丁鱼、牛奶、羊奶、奶酪、奶粉、鸡蛋、鹌鹑蛋、葡萄酒、啤酒、南瓜子等富含维生素B_{12}的食物的摄取。

总觉得累？补补铁吧

一、女性是疲劳重灾区

女性比男性更为敏感，感到疲劳的女性是男性的3倍，这与女性容易缺铁性贫血有关。轻度的缺铁性贫血表现为容易疲乏、注意力集中能力下降、怕冷、抵抗力下降等。是不是和自己的症状很像？赶紧去医院检查是否存在缺铁性贫血吧。

20 ~ 35岁的上班族中缺铁性贫血发生率很高，大约为20%，刻意减肥、工作压力大、饮食不规律是导致缺铁性贫血高发的几大原因。



二、富含铁元素的食物

种类	来源
动物性食物	动物肝脏和肾脏、动物血、猪精肉、牛肉、羊肉、牡蛎、蛤蜊等
蔬菜	菠菜、黑木耳、芥菜叶、豌豆、扁豆、小白菜、雪里蕻等
其他	葡萄干、杏干、啤酒酵母、豆类等

其中，动物性食物的补铁效果远超植物性食物，一般来说，肉色越红，含铁量越高，建议上班族每天至少摄取50克红肉（猪肉、牛肉、羊肉等）。



维生素C可促进铁元素的吸收，因此补铁的同时还应多吃富含维生素C的果蔬。

第十三章　吃掉慢性病

病从口入，很多慢性病都是上班族一口一口吃出来的，想要摆脱疾病的折磨，最好的办法是管住嘴，只吃对健康有益的食物，远离那些美味毒药。

这样吃能降压

一、限盐：并非越低越好

《中国居民膳食指南》中建议每人每天的食盐摄入量以不超过6克为宜，轻度高血压或有高血压家族史的食盐量应控制在每日5克以下，血压较高或合并肾脏损伤、心力衰竭的患者则需将食盐量控制得更低，每日摄入的食盐量以一两克为宜。

食盐中含有大量的钠元素，过量的钠元素是导致血压升高的元凶，钠使得血管对各种升血压物质的敏感性增加，会引起细小动脉痉挛，使血压升高，而且还可能使肾细小动脉硬化过程加快。但是，限制食盐摄入并非越低越好。由于食盐具有调节水分、维持人体酸碱平衡等生理作用，因此高血压患者不宜骤然降低每日膳食的食盐摄入量，而应有计划、分阶段地逐渐降低，以免破坏自身的水分平衡、引起脱水。

二、限酒不如戒酒，喝酒请带计算器

酒精对于稳定血压具有负面作用，尤其是度数高的烈性白酒。高血压患者饮酒不限量不仅会进一步升高血压，还会诱发心肌梗塞、脑中风等疾病，造成病情的不断恶化。

无法戒酒的高血压患者应做到饮酒适度，一般来讲，男性患者每日饮酒的酒精含量不宜超过20 ~ 30克，女性患者不宜超过15 ~ 20克。酒精量与饮酒量的换算公式如下：摄入的酒精量（克）=饮酒量（克）×酒精度（%）×0.8。

三、远离食物中的三高分子

高能量、高糖、高脂肪食物属于健康的破坏分子，很多慢性病如血脂异常、糖尿病、冠心病、动脉硬化等都与贪吃这些三高食物有关。高能量食物会导致人体摄入的能量超过

消耗的能量，多余的能量于是转化为脂肪储存在体内，成为滋生慢性病的温床。高糖与高脂食物是引发多种心血管疾病的祸首，高血压患者食用后会进一步升高血压和血脂。

四、多吃高钾食物，关注K因子

钾元素参与维持细胞内、外液的渗透压和酸碱平衡，并具有维持心肌功能的作用，它和钠元素共同调节体内水分的平衡并使心跳规律化。体内钾元素不足时会出现高血压、血脂异常、心跳过速等症状。因此，高血压患者多吃含钾高的食物利于降低血压。选择高钾食物时既要关注钾的含量也要留意K因子（即钾/钠比值）的大小，含钾量越高、K因子越大的食物降压效果越好。

常见高钾食物排行榜（单位：毫克） **每100克食物**

食物	钾含量	食物	钾含量	食物	钾含量	食物	钾含量
冬菇	1155	紫菜	1796	银耳	1254	绿豆	787
香菇	1228	木耳	757	红枣	524	羊肉	403
黄豆	1503	花生	587	红豆	860	鲤鱼	334

五、钙质充足，血压下降

钙具有调节心律、降低心血管的通透性、控制炎症和水肿、维持酸碱平衡等作用，人体缺乏钙质之后便会引起血管收缩，导致血管外周阻力增大，进而出现血压异常升高的现象。冠心病、动脉硬化等心血管疾病也与人体钙质摄取不足有关。

世界卫生组织建议成人每日摄入的钙应达到800毫克以上，老年人应更高一些，不低于1000毫克。

富钙食物排行榜（单位：毫克） **每100克食物**

肉禽、水产	牛肉、虾皮、草鱼、小黄花鱼、黄鳝等
果蔬	无花果干、雪里蕻、木耳、油菜、芹菜叶、海带、紫菜、豇豆、小白菜等
奶、蛋、豆	黄豆、豆腐、腐竹、黑豆、青豆、牛奶、奶酪、优酪乳、蛋黄等
坚果类	花生、杏仁、西瓜子、榛子、芝麻等

六、新鲜果蔬宜适量多吃

新鲜的蔬菜和水果是营养丰富的健康食材，所含的B族维生素、维生素C、维生素P、钾、镁、植物固醇等营养物质对于降低血压、保护心血管健康有重要作用，所含的膳食纤

维在维护消化系统健康的同时还起着预防心血管疾病和糖尿病的作用，使得血液中的血脂和血糖能控制在理想的水平。高血压患者多吃些蔬菜和水果对于降低血压、保护血管、预防多种并发症有着积极的意义。

富含维生素C	番茄、豌豆苗、甜椒、西蓝花、土豆、萝卜、鲜枣、猕猴桃、柑橘、桑葚、沙棘等
富含维生素P	芹菜、茄子、洋葱、柿子、红枣等
富含膳食纤维	白菜、芹菜、土豆、竹笋、海带、苹果、香蕉等

七、好喝水，喝好水

合理补充水分对于降低血压有着重要意义。饮水过少会导致血液黏稠度增高，易引发血栓形成。当然，饮水也不是越多越好，过量饮水会造成水潴留，加重心脏和肾脏的负担，不利于血压降低。建议高血压患者每天摄入2500 ~ 3000毫升的水，包括饮用水、汤、茶、饭菜等提供的水分。高血压患者饮水和用餐一样，都需坚持少量多次原则，每次喝水不宜超过200毫升，每天的直接饮水量为1200 ~ 1500毫升。

高血压患者每日清晨应饮一杯温开水，这是因为一夜睡眠后体内相对缺水，致使血液浓缩，晨起一杯水，可使血液稀释、正常循环，有效预防脑血栓和心肌梗死的发生。睡前饮水也很重要，可降低血栓形成的危险性。如果半夜醒来上厕所，高血压患者也要再补充一杯水。

白开水是高血压患者最好、最健康的饮品，纯净水、浓茶、淡盐水都不适合高血压患者饮用，它们会给高血压患者的心脏、肾脏带来沉重负担。高血压患者白开水应注意水温，过热或者过凉的开水都不适合高血压患者饮用。这是因为太热的水会加快血液循环，从而加重心脏负担，太凉的水则会刺激血管造成收缩，引起心脑供血不足。

这样吃能降脂

一、保持膳食均衡

脂肪是人体必需的营养元素，即使是血脂异常患者也不例外。脂肪是细胞内良好的储能物质，能为人体提供能量，保护内脏，维持体温，协助脂溶性维生素的吸收，参与机体各方面的代谢活动。血脂异常患者不能因为自己的血脂高就排斥脂肪类食物，在日常饮食中完全吃素食，否则就会出现因某些维生素和微量元素摄入不足而使机体的新陈代谢出现障碍等的情况。血脂异常患者只要合理进食脂肪类食物，就不会对病情造成不利的影响。

二、对高脂、高糖、高盐食物说不

血脂异常患者应少吃高脂食物，尤其是富含饱和脂肪酸的食物，因为饱和脂肪酸能够促进胆固醇吸收和肝脏胆固醇的合成，使血清胆固醇水平升高。饱和脂肪酸长期摄入过多，可使甘油三酯升高，并有加速血液凝固作用，促进血栓形成。少吃高脂食物可以控制热量摄入，降低血脂水平。

摄入过量糖和精制碳水化合物将导致血脂增高。当糖类化合物摄入过多时，一方面，容易引起肥胖，并导致血脂代谢的异常；另一方面，过量的碳水化合物（主要是单糖和双糖）本身又可以直接转化为内源性甘油三酯，导致高血脂症特别是高甘油三酯血症的发生。

盐里面的钠离子过多地进入血液之后会引起水钠潴留，导致血容量增加，血压上升，并能引起血管平滑肌细胞的水肿，血管腔变窄，不仅会引起血压上升，也会让血脂异常患者的血液速度变得更加缓慢，使血液中的有害物质更容易沉积在血管壁上，导致病情加剧，甚至出现严重的并发症。

三、远离富含反式脂肪酸的食物

反式脂肪酸是对植物油进行氢化改性过程中产生的一种不饱和脂肪酸。这种加工可防止油脂变质，而且可以使原本液态的油脂变为固态，味道也有所改变。一般做糕点等美味的小吃时会用到这种脂肪酸。用这种脂肪酸做出的糕点外形更漂亮，味道更好，而且便于存放。与动物油相比，其价格更低廉。



反式脂肪酸能使有效防止心脏病及其他心血管疾病的胆固醇（HDL）的含量下降。美国一项权威调查表明，反式脂肪酸的摄入量仅仅增加2%，就会导致患心脏病的风险增加25%。

反式脂肪酸不容易被人体消化，容易在腹部积累，导致肥胖。反式脂肪酸会增加人体血液的黏稠度和凝聚力，容易导致血栓的

形成，对于血管壁脆弱的老年人来说，其危害尤为严重。

我国食品安全法规定：“每天摄入反式脂肪酸不应超过2.2克，过多摄入有害健康。反式脂肪酸摄入量应少于每日总能量的1%，过多有害健康。过多摄入反式脂肪酸可使血液胆固醇增高，从而增加心血管疾病发生的危险。”

含反式脂肪酸的加工食品有珍珠奶茶、薯条、薯片、蛋黄派或草莓派、大部分饼干、方便面、泡芙、薄脆饼、油酥饼、麻花、巧克力、沙拉酱、奶油蛋糕、奶油面包、冰激凌、咖啡伴侣或速溶咖啡。

别被五花八门的称呼蒙蔽双眼

反式脂肪酸的其他叫法：奶精、人造奶油、黄油、氢化油、起酥油、植脂末、植物奶油、氢化植物油、氢化脂肪、氢化菜油、固体菜油、酥油、人造酥油。

四、可以多吃的食物：新鲜果蔬、粗杂粮

新鲜果蔬和粗杂粮富含多种维生素、膳食纤维、微量元素及对人体有着重要保健作用的抗氧化物质，对于维持人体的正常新陈代谢有着非常重要的作用。血脂异常患者体内的脂质代谢出现异常，进食这些食物，可以在一定程度上得到改善。此外，这些食物能量低、易消化，进食这些食物可以有效控制热量的摄入，还会减轻消化系统的负担，对于控制体重有非常好的效果。

五、钙、镁充足，血管健康

钙摄入量不足会导致骨钙的丢失，骨钙进入到血液中，会导致一系列不利反应，最坏的结果就是骨钙与血管中危险因子结合，沉积在血管内膜，导致血管变窄，这是血管粥样硬化的病因之一。所以，血脂异常患者在饮食上要注意钙质的补充，避免人体因缺钙而将骨骼中的钙抢夺入血液中，给血管的健康带来危害。

镁对心脏血管具有重要的保护作用，有“心血管卫士”之称。人体如果缺镁，可导致心动过速、心律不齐及心肌坏死和钙化。镁离子可直接舒张周围血管平滑肌，引起交感神经节冲动传递障碍，从而使血管扩张、血压下降。镁摄入不足，可使机体软组织如平滑肌中的镁被“掠夺”进入血液，引起动脉粥样硬化等。因此，适当补充镁元素，有助于血脂异常患者防治动脉硬化等。

六、多喝白开水、淡茶水

喝水可以在一定程度上降低血液黏稠度，对于血脂异常患者来说，平时多喝水非常重要。血脂异常患者不要等口渴了再饮水，而应该养成定时喝水的习惯。淡茶水更佳，因为绿茶具有抗氧化、软化血管、清除体内自由基的作用。另外，由于晚上人体的血流减慢，容易形成血栓，所以睡前喝水有预防血栓形成的作用，可减少心脑血管意外的发生。晨起时，要喝一杯白开水，因为4 ~ 8点是人体血液最黏稠的时候。

七、戒烟与忌酒

吸烟可导致血清总胆固醇水平显著升高，总胆固醇升高的程度与吸烟多少正相关。吸烟在降低高密度脂蛋白的同时会促进低密度脂蛋白胆固醇的氧化，直接影响动脉粥样硬化的形成和发展。因此，吸烟对高脂血症、动脉粥样硬化性心脑血管疾病病人有很大的危害，宜戒烟。

酒精不仅抑制机体清除血液中的低密度脂蛋白，造成坏胆固醇升高，还具有激活脂肪酶的作用，进而导致脂肪酸进入血液，这些脂肪酸由于氧化不足会合成甘油三酯。此外，酒精对肝脏的伤害极大，功能受损的肝脏无法正常进行脂类代谢，这会进一步造成血脂升高。

所以，对于血脂异常的患者，戒烟忌酒是最正确的选择。

这样吃能控糖

一、多样化平衡膳食

全面而均衡的膳食对于每一个人都是非常重要的，它是健康的守护者，能为我们的身体筑起抵御疾病的长城。与正常人相比，多样而平衡的饮食对于糖尿病患者具有更为积极的意义，谷物、禽肉、蛋奶、鱼虾、蔬菜和水果每天都需要食用，不可偏食其中一种。糖尿病患者的饮食应做到主副食合理搭配、粗粮和细粮搭配、荤素搭配，并且持之以恒地坚持下去，而不是三天打鱼两天晒网地随着自己主观喜好而定。

二、低糖、限脂肪饮食

低糖饮食和限脂肪饮食可以有效控制体重和血糖，高糖、高脂肪饮食不仅会使体重“日新月异”，还是升高血糖、降低胰岛素活性的祸首。不论是预防还是控制糖尿病，低糖

饮食和限脂肪饮食都具有重大意义，这样既有助于稳定血糖、控制总热量，又可以防止肥胖、保护心血管健康。

这里需要指出的是：第一，低糖饮食是指少吃富含葡萄糖、蔗糖、麦芽糖的食物，即少吃甜的食物，而不是少吃主食，鼓励每日摄入足够的主食，但最好均分至各餐中；第二，限制脂肪并不是完全不吃脂肪，而是适量食用，同时尽量减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄取，适量食用富含不饱和脂肪酸的食物。

三、高纤维饮食

为什么很多上班族在减肥的道路上会屡战屡败呢？饮食不健康和缺乏运动是其中的关键因素。不健康的饮食包括喜食高糖、高脂肪的食物，也包括越来越少的食用粗粮、蔬菜、水果等高膳食纤维食物。

膳食纤维可以增加人体的饱腹感，维持消化系统的正常运转，对于糖尿病患者来说，还可以起到缓解饥饿感、改善葡萄糖耐量、防止饭后血糖大幅度升高的作用。需要注意的是，膳食纤维虽然有助于预防和控制糖尿病，却不是多多益善的，而应适量食用，否则食用过量的高膳食纤维食物只会造成营养素流失，出现腹痛、腹泻、腹胀等不适症状。

四、定时、定量、多餐



几千年前的《千金要方》中已经提出吃饭要定时定量的观点了——饮食以时，饥饱得中。养成规律用餐的习惯可以促进食物充分地消化与吸收，同时使胃肠有休息调整的时间。相反，暴饮暴食、饥一顿饱一顿则会影响消化功能和效果，甚至会诱发胃扩张、胰腺炎、胆囊炎、胃肠炎等诸多疾病。

定时定量地进餐有助于糖尿病患者稳定血糖、保证身体所需的热量和营养供给。一般来讲，根据自身情况确定每日所需总热量之后，三餐热量分布大约为1/5、2/5、2/5，一日四

餐则为1/7、2/7、2/7、2/7。

五、灵活调整饮食

“因人而异”也是糖尿病防治的一个重点，每个健康的人、每个准糖尿病患者、每个糖尿病患者的具体情况都有所不同，因此每天的饮食也就不可能搞一刀切的整齐划一标准，正确的做法是根据自身的具体情况，包括自身的健康状况或病情、年龄、职业、身高、体重科学合理地制订饮食方案，然后依据自身的健康状况或者病情及时调整，如消瘦的糖尿病患者可以适量放宽主食的摄取量，保证总热量的供给，肥胖的患者则需要严格执行低热量低脂肪的饮食原则，严格控制每日总热量的提供。体力劳动加重或者活动较多时可以适量增加主食的数量或者以水果作为加餐。

如何减少食盐摄入量

（一）使用低钠盐烹调食物，减少钠的摄入量（肾脏功能不佳、患有尿毒症以及使用保钾利尿剂的患者忌用）。

（二）用限盐罐、限盐勺代替普通的盐罐和盐勺，方便控制食盐摄入量。

（三）限量使用味精、酱油等含钠调味料，购买低钠味精、低钠酱油。

（四）尽量少吃或者不吃腌制食品、方便食品和快餐食品。

（五）炒菜出锅时再放盐，使盐散在菜肴的表面，增强菜肴味蕾的刺激。

（六）选择清蒸、凉拌、炖煮等健康的烹调方法可减少食盐的摄入量。

根据血糖生成指数选食物

血糖生成指数也可以简称为血糖指数（GI），是指食物进入人体后形成血液中葡萄糖浓度上升的速率和程度。测定食物的血糖指数时，一般以葡萄糖为标准食物，规定其血糖指数是100，然后将其他食物对血糖的影响与标准食物进行比较，这样就能得出其他食物的血糖指数。

血糖生成指数不仅受食材本身的影响，加工的程度和烹调方法等因素也会造成血糖生成指数在一定范围内变化。即使这样，血糖生成指数仍然具有很高的参考价值。血糖生成指数高的食物进入胃肠后消化快、吸收率高，血液中的葡萄糖浓度上升得快、血糖浓度高。血糖生成指数低的食物在胃肠中停留时间长、吸收率低，血液中的葡萄糖浓度上升得

慢、血糖浓度低。

血糖生成指数在55以下的食物属于低GI食物，血糖生成指数在55 ~ 75之间的食物为中等GI食物，血糖生成指数在75以上的食物属于高GI食物。

具体到饮食指导上来，糖尿病患者应该如何选择食物呢？建议选择血糖指数偏低以及中等的食物。很多糖尿病患者认为血糖生成指数越低的食物越有利于降低血糖，血糖指数越高则意味着血糖上升越快，其实这是一种很偏激的认识，食物没有绝对的好坏之分，关键在于如何合理地搭配，一味追求血糖生成指数低的食物很容易造成自身营养失衡，反而不利于控制血糖、改善病情。

正确的做法是一日三餐中选择血糖生成指数低的食物制作两餐，或者每一餐中都包含50%的血糖生成指数低的食物，这样搭配出来的三餐既可以很好地控制血糖，又不必担心因为营养不均衡造成不良影响。

血糖生成指数不仅与食物中碳水化合物的类型有关，食物中其他营养成分的含量、食物的形状和特征以及食物的加工烹饪方法都会影响血糖生成指数。了解了这一点，我们就可以通过生活中的小细节自制低血糖生成指数食物，可选择简单的烹调方法，制作菜肴的时候适量加点醋，将高血糖生成指数的食物和低血糖生成指数的食物搭配烹调。

常见食物血糖生成指数一览表

食物种类	食物名称	食物血糖生成指数
谷薯类	馒头（富强粉）	88.1
	面条（小麦粉，湿）	81.6
	面条（小麦粉，干，扁粗）	46.0
	大米饭	83.2
	大米粥（普通）	69.4
	糙米饭	70.0
	黑米饭	55.0
	糯米饭	87.0
	玉米（甜，煮）	55.0
	荞麦面条	59.3
	荞麦面馒头	66.7

（续表）

食物种类	食物名称	食物血糖生成指数
谷薯类	马铃薯	62.0
	马铃薯粉条	13.6
	甘薯（红，煮）	76.7
	藕粉	32.6
水果类	苹果	36.0
	梨	36.0
	桃子	28.0
	李子	24.0
	樱桃	22.0
	葡萄	43.0
水果类	猕猴桃	52.0
	柑	43.0
	柚	25.0
	菠萝	66.0
	芒果	55.0
	香蕉	52.0
	西瓜	72.0
蔬菜类	胡萝卜	71.0
	南瓜	75.0
	甜菜	64.0
	山药	51.0
	芋头（蒸）	47.7
	芦笋、西蓝花、菜花、芹菜、黄瓜、茄子、鲜青豆、莴笋、生菜、青椒、番茄、菠菜	<15.0
豆类及其制品	黄豆（浸泡，煮）	18.0
	豆腐（炖）	31.9
	豆腐（冻）	22.3
	豆腐干	23.7
	绿豆	27.2
	蚕豆（五香）	16.9

（续表）

食物种类	食物名称	食物血糖生成指数
豆类及其制品	黑豆	42.0
	扁豆	38.0
	四季豆	27.0
奶类及其制品	牛奶	27.6
	脱脂牛奶	32.0
	低脂奶粉	11.9
	老年奶粉	40.8
	酸奶（加糖）	48.0
	豆奶	19.0
	酸乳酪（普通）	36.0
糖类	葡萄糖	100.0
	绵白糖	83.8
	蔗糖	65.0
	麦芽糖	105.0
	果糖	23
	蜂蜜	73.0
	巧克力	49.0

习惯性便秘如何攻破

一、这些营养物质不可少

（一）膳食纤维

每天补充富含膳食纤维的食物可以有效促进胃肠蠕动，帮助软化粪便、缩短排便时间。粗粮、蔬菜、水果中大多含有丰富的膳食纤维，每天及时补充这些食物可以有效防治便秘。

（二）脂肪

脂肪具有润肠通便的作用，其中植物油的作用更大，不仅可以直接润肠通便，分解后产生的脂肪酸还可以促进肠道蠕动。芝麻油、橄榄油等都是润肠通便的优质食材。

（三）B族维生素

B族维生素属于水溶性维生素，具有十分重要的生理作用，对于便秘者而言，它们具有促进消化液分泌、加快肠胃蠕动的功效。黄豆及其制品、粗粮、酵母中含有丰富的B族维生素，便秘者可根据自身健康情况选择食用。



二、缓解便秘的明星食物

（一）红薯

推荐理由如下。

1. 红薯含有十分丰富的膳食纤维，经常食用可促进胃肠蠕动，帮助人体及时排出毒素和垃圾，能够有效预防便秘和痔疮。

2. 红薯含有丰富的矿物质和维生素，经常食用可提高人体免疫力，具有防癌抗癌的作用。

（二）糙米

推荐理由如下。

1. 糙米富含B族维生素，这类水溶性维生素可以促进消化液分泌以及肠道蠕动，经常食用可以有效防治便秘。

2. 糙米中还含有丰富的膳食纤维，具有促进肠道有益菌增殖、加速肠道蠕动、软化粪便的功效。

（三）酸奶

推荐理由如下。

1. 酸奶中的短链脂肪酸具有促进菌体大量繁殖以及肠道蠕动的作用，其所含的丰富的乳酸菌不仅可以增强人体免疫功能，还可以促进食物的消化和吸收。

2. 酸奶所含的B族维生素丰富而全面，经常食用酸奶能够促进消化液分泌，进而促进食物的消化和吸收，有助于预防便秘。

3. 酸奶含有丰富的钙质，上班族食用可维护骨骼健康。

（四）蜂蜜

推荐理由如下。

1. 蜂蜜自古即是润肠通便的优质食材，早晚饮用蜂蜜水可以有效防治便秘以及痔疮。

2. 蜂蜜对人体具有良好的滋补作用，上班族食用可缓解压力、提高机体免疫力。

（五）香蕉

推荐理由如下。

1. 果胶属于膳食纤维的一种，香蕉中含有丰富的果胶，经常食用可起到润肠通便的作用，是便秘者的上佳食用水果。

2. 香蕉中含有丰富的B族维生素，经常食用可以促进消化液的分泌，帮助促进胃肠蠕动，有助于防治便秘。

三、写给习惯性便秘者的秘方

（一）每天清晨起床后空腹饮用温开水一杯。

（二）每天早晚各吃一根香蕉。

（三）将250克白萝卜洗净去皮，切小块，放锅中加适量水煮烂后食用。

（四）菠菜100克，麻油适量。将菠菜用沸水烫熟，捞出，加入麻油拌匀后食用。

（五）用250克牛奶、1个鸡蛋，适量蜂蜜混合煮沸服用。具体做法：牛奶倒入锅中，磕入鸡蛋，上火煮沸后待温，调入适量蜂蜜，顿服，每日早晨服1次。



上班族在平时要养成良好的排便习惯，使直肠的排便运动产生条件反射而按时排便，排便时要解干净。每天养成固定时间如厕的习惯能有效改善或消除便秘的发生。

第十四章　吃出如花美颜

每个女人都很重视自己的容颜，从铺天盖地的护肤品、化妆品广告中可见一斑。不过，美丽的容颜需要内外兼修，让肌肤吃饱营养肌肤才能看起来水嫩光滑、吹弹可破。

皮肤干燥？你缺营养了

一、缺水了，皮肤变沙漠

如果一觉醒来，发觉自己口干舌燥嗓子疼，浑身燥热，肌肤起皮，眼睛干涩，那么说明身体已经处于缺水的状态了。都说女人是水做的，缺水的女人好像枯萎的玫瑰花，不再光鲜亮丽。这个时候，补水就是最好的美丽秘方，不要等到口渴再喝水，要学会主动补充水分，三餐之前、两餐之间都需要喝杯温开水。具体如何喝水前面章节已经详细讲过，这里就不再赘述。



饮食过于辛辣、咸重、干硬时会增加人体水分的消耗，上班族应少吃这类食物，偶尔食用也要注意多喝水。

二、缺乏维生素A，干燥逃不掉

维生素A是一种脂溶性维生素，是眼睛中视紫质的原料，也是皮肤组织必需的材料。维生素A具有调节上皮组织细胞生长、维持上皮组织的正常形态与功能的作用。丰富的维生素A可以保持皮肤湿润不干燥、光滑有弹性，可以保护皮肤不受细菌侵害，有助于防止粉刺、疖疮、老年斑。



皮肤干燥，没弹性，无光泽，甚至干裂，这些貌似缺水的症状在大量补水之后

如果还没有得到缓解，那么多半是维生素A摄入不足。

动物肝脏、肾脏、高脂肪海鱼、蛋黄和奶油中含有大量的维生素A，红、黄、绿色蔬菜中的胡萝卜素进入人体后可以转化为维生素A，因此植物性食物同样是维生素A的优质来源，富含胡萝卜素的果蔬主要有胡萝卜、番茄、彩椒、南瓜、菠菜、芒果、木瓜等。

维生素E是不老仙丹

一、维生素E的生理功能

维生素E又称生育酚，是一种重要的脂溶性维生素，它能够使女性体内雌激素浓度增高，提高生育能力，预防习惯性流产，有助于防治男性不育症。

维生素E强大的抗氧化性可以保护其他易被氧化的物质，同时保护细胞免受自由基的伤害，延缓人体细胞因氧化而造成的老化，保持肌肤的弹性。



维生素E是肝细胞生长的重要保护因子之一，丰富的维生素E对多种急性肝损伤都具有良好的保护作用，对慢性肝纤维化有显著的延缓作用。维生素E不足会影响肝脏的解毒能力，导致肝脏排毒出现障碍。

二、富含维生素E的食物

种类	来源
谷物	麦芽、全麦、糙米等
蔬菜	南瓜、胡萝卜、菠菜、莴笋等
油脂类	花生油、芝麻油、橄榄油、葵花子油、鱼肝油等
动物性食物	瘦肉、动物肝脏、蛋类等
豆类	黄豆等
坚果类	核桃、杏仁、松子、葵花子等

肤质不同，饮食各异

肌肤按照肤质不同可分为中性皮肤、油性皮肤和干性皮肤，另外，还有一种类型为混合型皮肤，约80%的女性属于混合型皮肤。

油性皮肤的上班族，饮食宜选用凉性、平性食物，比如冬瓜、萝卜、竹笋、白菜、西瓜、柚子、椰子、银鱼、鸡肉、兔肉等，少吃辛辣、温热性及油脂多的食品，如奶油、蜜饯、肥肉、花生、核桃、巧克力等。

中、干性皮肤的上班族，饮食应多选择豆类（比如黑豆、黄豆、红豆）、蔬菜、水果、海藻类等食物。少吃油炸食品、麻辣零食，同时要做到多喝水、少喝饮料（尤其是碳酸饮料、甜饮料）。

能吃掉毒素的美食

一、木耳

推荐理由如下：

黑木耳中的胶质能将残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附起来排除体外，具有排毒、预防肠癌的保健功效。此外，木耳的含铁量非常丰富，可以防治缺铁性贫血。

二、猪血

推荐理由如下：

猪血所含的血浆蛋白被胃酸分解后能够产生一种解毒清肠的分解物，这种分解物与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生化合反应后易于体内毒素的排出，具有良好的排毒作用。

三、绿豆

推荐理由如下：

绿豆富含的绿豆蛋白、鞣质以及黄酮类化合物可与汞、砷、铅等重金属结合生成沉淀物排出人体，从而起到排毒、解毒的作用，此外，绿豆对葡萄球菌等病毒具有很强的抑制作用，是排毒养颜的佳品。

四、苹果

推荐理由如下：

苹果富含的类黄酮素和单宁酸能够有效帮助皮肤抗氧化，同时排泄体内的毒素，预防铅中毒；其所含的膳食纤维可促进肠胃蠕动，促进人体排出废物，减少有害物质对人体的危害。

五、萝卜

推荐理由如下：

萝卜素有“小人参”的美称，其所含的芥子油和膳良纤维可促进胃肠蠕动，有益于体内废物的排出；所含的果胶能够与体内的汞离子结合，加速体内汞离子排出。

六、海带

推荐理由如下：

海带所含的硫酸多糖具有清除血管壁上附着的胆固醇的作用，所含的甘露醇具有显著的利尿作用，可以用于治疗药物中毒、浮肿等疾病，所含的褐藻胶进入肠道后可形成凝胶状物质，帮助人体排出毒素，抑制人体吸收放射性物质以及铅、镉等有害重金属。

女人不可百日无糖

男子不可百日无姜，女人则不能百日无糖，这里的糖指的是红糖。红糖属于粗制糖，

保留了甘蔗中的大部分营养成分，性温味甘甜，可益气养血、活血化淤、健脾暖胃，各个年龄段的女性都适合食用。很多上班族月经期间会出现痛经的烦恼，腹部坠胀不适，喝些温热的红糖水可以有效改善；产妇吃红糖有助于排除恶露，补充身体流失的铁元素；更年期的女性经常为皮肤粗糙、长斑烦恼，红糖可以改善这些皮肤问题，留住水嫩、白皙的容颜；年老体弱的女性适量吃些红糖可以起到排毒、活血、通便的作用，延缓机体老化。

红糖补血效果这么好，是不是每个人都适合吃呢？红糖“温而补之，温而通之，温而散之”，属于温补食材，因此大多数人都可以放心食用，不过阴虚内热、糖尿病患者除外，以免加重体质的偏颇、诱发血糖升高波动。

红糖姜汤的做法

准备15克生姜，30克红糖，放入锅中煮沸，也可以直接放入杯中用开水冲泡当茶喝。



日本的黑糖本质上仍是红糖，只是制糖时间更长以至呈现出近似黑色的红褐色，其食疗功效与红糖无异，因此不必花更贵的价钱购买，普通的中国红糖食疗效果就很好。



第十五章　吃出明眸善睐

眼睛的重要性不言而喻，上班族几乎都存在用眼过度的问题，但主动保养眼睛、知道如何给眼睛补充营养的上班族则寥寥无几。赶紧学习怎样吃出好视力吧！

明亮双眸的营养素有哪些

一、维生素A

维生素A可促进视觉细胞内感光色素的形成，让眼睛尽快适应黑暗的环境，避免夜盲症的发生；维生素A还可以预防眼睛干涩，缓解眼部疲劳，维持视力正常。动物肝脏、柑橘、芒果、胡萝卜、黄花菜等食物中含有丰富的维生素A，经常食用可有效预防近视。

二、维生素C

维生素C是眼球晶状体的组成成分之一，当维生素C严重缺乏时，会导致晶体变混浊、视力减退，严重者还可能诱发白内障。青椒、芹菜、菠菜、小白菜、草莓、猕猴桃、红枣等食物含有丰富的维生素C。

三、维生素B_2

充足的维生素B_2可以促进视网膜和角膜的正常代谢，体内缺乏维生素B_2会导致眼睛畏光流泪、发红发痒、易疲劳，长期缺乏则会引发近视。动物肝脏、肾脏、牛奶、鸡蛋、菠菜、紫菜、玉米、黄豆中含有丰富的维生素B_2，经常食用这些食物可以帮助保护视力，预防近视。

四、玉米黄素

玉米黄素对眼部代谢和功能有直接影响，可清除由于紫外线产生的单分子氧对眼睛造成的损害，能选择性地在眼部进行黄斑积累，并提供黄斑色素，从而降低老年性失明危险。此外，玉米黄素可以防止眼球晶状体中蛋白质和脂类的氧化，对预防白内障的形成有

一定作用。小米、大黄米、菠菜、油菜、小白菜等食物中玉米黄素含量很高，上班族应适量摄取。

五、叶黄素

叶黄素在人体内可以转变成玉米黄素，是视网膜黄斑的主要色素，可以保护眼睛，预防眼睛提前衰老。玉米、南瓜、胡萝卜、菠菜、西蓝花、芒果、猕猴桃、橙子等都是富含叶黄素的食物。



猪肝，预防多种眼病

猪肝营养丰富，含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、锌、硒、维生素A、B族维生素、维生素C等营养物质。中医认为猪肝具有明目、养血的作用，《千金·食治》中指出："（猪肝）主明目。"

维生素A、B族维生素、维生素C都是保护眼睛的营养物质，具有维持正常视力、防止视物模糊不清、预防夜盲症等功效。

上班族食用猪肝应坚持少量多次的原则，每周2~4次，每次吃50~100克。这是因为猪肝属于高胆固醇食物，饱和脂肪含量也很高，一次性吃太多对健康不利，另外一次性摄入太多也会影响吸收率，白白浪费营养。

枸杞又称明目子，护眼有奇效

枸杞，又称明目子，性平味甘，归肝、肾经，具有滋补肝肾、益精明目的功效。

现代营养学研究表明，枸杞中含有14种氨基酸，胡萝卜素、玉米黄素、B族维生素、维生素C、钙、铁等健康眼睛的营养物质含量都很高，枸杞是天然食物中含玉米黄素最丰富的食物，可以有效预防视力模糊、视力减退、夜盲症、白内障等眼部疾病。

煮粥、熬汤时可以在出锅前放点枸杞，养生效果很好。很多人喜欢用枸杞泡水喝，这样也不错，但是一定要记得把枸杞嚼烂吃进肚里，否则根本吸收不到胡萝卜素和玉米黄素。

PART 4

美食DIY，吃出健康和幸福

最好的药物是食物，最好的医生是自己，为了吃得更加营养和健康，从现在开始，走进厨房，为自己和家人烹调关系健康、幸福和爱的美食吧。

第十六章　快手早餐

早晨时间宝贵，做早餐似乎变成不可能完成的任务。别着急，快手早餐让你轻轻松松搞定美味，几分钟就可以吃上安全放心的早餐，马上开始操练吧！

黄油煎吐司

原料

吐司2片，鸡蛋1个，黄油适量。

制作方法

1. 鸡蛋打入盘中，搅拌均匀，吐司沿对角线切成三角形备用。
2. 将吐司片放入蛋液中，两面翻动，使其均匀地裹满蛋液。
3. 锅中加适量黄油，烧热后放入吐司片，煎至两面金黄即可。

营养解析

鸡蛋含有丰富的优质蛋白质、卵磷脂、钙、铁以及多种维生素，黄油可以提供丰富的脂肪、维生素A、维生素D等多种营养素，吐司则能满足人体对碳水化合物的需求，早餐食用黄油煎吐司可满足人体对多种营养素的需求。

花香小米饼

原料

米饭100克，玫瑰酱、牛奶适量，白糖少许。

制作方法

1. 用微波炉将米饭加热。
2. 米饭中加适量牛奶和少许白糖，搅拌均匀，放至温热。
3. 用圆形模具依次将米饭压成几个圆形小饼，上下面涂满玫瑰酱即可。

营养解析

玫瑰酱酸甜适口，加上牛奶的香滑和白糖的甜蜜，可以在第一时间唤醒沉睡一夜的味蕾，让人胃口大开，同时能为上班族提供碳水化合物、蛋白质以及多种矿物质和维生素。



玫瑰酱可以换成果酱、番茄酱，也可以换成咸味的肉酱，不同的酱料可以带来更加丰富的味觉体验。

豪华三明治

原料

吐司3片，牛肉1片，番茄1片，卷心菜1片，黄瓜1片，奶酪1片，植物油、盐适量。

制作方法

1. 吐司切去硬边，沿对角线切成三角形备用。

2. 锅中加适量清水，煮沸后加适量盐，放入卷心菜和黄瓜焯熟，捞出，沥去水分备用。

3. 锅中加适量植物油，烧热后放入牛肉片，煎熟后撒少许盐，盛出备用。

4. 三角形吐司片平铺，放上黄瓜片和奶酪，再放1片三角形吐司片，放上牛肉片，再放1片三角形吐司片，放上番茄片，再放上1片三角形吐司片，放上卷心菜片，再放上1片三角形吐司片即可。

营养解析

这款三明治之所以被称为豪华版，是因为包含了多种食材，营养丰富全面，能够提供充足的能量、优质蛋白质、维生素E、维生素C、番茄红素、膳食纤维、钙、磷、铁、锌等营养物质，可满足上班族一上午的营养需求。



吐司最好选择全麦吐司，营养更加全面，有助于为上班族补充B族维生素和膳食纤维。

牛奶豆浆

原料

黄豆80克，牛奶250毫升，白糖15克。

制作方法

1. 黄豆洗净，放入清水中浸泡10小时左右。

2. 将泡好的黄豆放入豆浆机中，加适量清水，打豆浆。

3. 将豆浆倒入碗中，加白糖搅拌均匀，放至温热后倒入牛奶，再次搅拌均匀即可。

营养解析

黄豆和牛奶都属于富钙食材，同时还含有大量的蛋白质、卵磷脂、磷、镁、锌等营养物质，它们所含的蛋白质分别属于植物蛋白和动物蛋白，可以起到互补作用，更利于人体吸收，早餐饮用可强壮骨骼、提高工作效率。

紫米豆浆

原料

紫米50克，黄豆50克，白糖适量。

制作方法

1. 黄豆洗净，倒入清水中浸泡8小时以上；紫米洗净，用清水浸泡2小时。

2. 将所有食材放入豆浆机中，加适量清水（位于上下水位之间），制作豆浆。

3. 将豆浆倒入碗中，加适量白糖，搅拌均匀即可。

营养解析

作为米中精品，紫米比普通的大米营养更加丰富，具有补血益气、助五脏的作用。黄豆含有丰富的优质蛋白质、卵磷脂和钙质，是强身健体的优质食材。这款豆浆可以为上班族提供优质蛋白质、多不饱和脂肪酸、卵磷脂、钙、磷、铁、膳食纤维等营养物质。

银鱼蒸蛋

原料

鸡蛋2个，银鱼50克，豌豆、枸杞适量，盐等适量。

制作方法

1. 鸡蛋打散，加适量盐等调味，倒入盘中。

2. 银鱼、豌豆、枸杞洗净，放入蛋液中备用。

3. 锅中加适量清水，煮沸后放入蛋液，文火蒸10分钟，关火后等待2分钟。

营养解析

银鱼属于高蛋白、低脂肪、高钙的健康食材，含钙量比其他鱼高出很多，这款蒸蛋含有丰富的蛋白质、卵磷脂、钙、铁以及多种维生素，利于上班族实现早饭吃得好的目的。



如果喜欢吃嫩嫩的蒸蛋，可以在蛋液中加少许凉开水。

荤素小煎馍

原料

胡萝卜50克，香菇50克，猪肉50克，面粉150克，葱花、芝麻适量，植物油、盐适量。

制作方法

1. 胡萝卜、香菇洗净后分别切丁，猪肉剁成末备用。

2. 将胡萝卜丁、香菇丁、肉末放入碗中，加葱花和适量盐搅拌成馅料。

3. 面粉中加适量清水，和成面团，擀成薄面皮，铺满馅料（两边不要铺太满），卷起，捏紧两端，撒上芝麻。

4. 锅中加适量植物油，烧热后放入生坯煎至两面金黄，盛出切断即可。

营养解析

香菇有助于提高机体抵御疾病的能力，同时有助于缓解便秘、消化不良等不适，胡萝卜含有丰富的维生素A，可帮助上班族保护眼睛和皮肤，这款主食可以为人体提供丰富的能量、优质蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素C、B族维生素、钙、磷、铁、镁、膳食纤维等营养物质。

白菜虾皮饼

原料

白菜150克，面粉150克，虾皮10克，葱5克，姜3克，植物油、芝麻油、味精、盐适量。

制作方法

1. 面粉中加适量清水，和成面团，饧15分钟左右备用。

2. 白菜洗净切末，虾皮洗净切末，葱、姜洗净切末备用。

3. 将白菜末、虾皮末、葱末、姜末混合，加适量芝麻油、味精和盐搅拌均匀制成馅料备用。

4. 将面团放在案板上，制成剂子，擀成面皮，包入馅料，擀成圆饼备用。

5. 锅中加适量植物油，烧热后依次放入饼坯，煎至两面金黄，熟透即可出锅。

营养解析

虾皮含钙丰富，素有“钙库”的美称；百菜不如白菜，白菜中含有丰富的维生素C以及膳食纤维。这款面食可开胃、通便。

元气黑米糊

原料

核桃仁4个，红枣25克，花生25克，黑米100克。

制作方法

1. 黑米洗净，清水浸泡2小时备用。

2. 红枣洗净、去核、撕成块，花生洗净，核桃仁洗净、掰成小块备用。

3. 将所有食材放入豆浆机中，制作米糊，等待豆浆机提示米糊已经做好即可。

营养解析

这款米糊所选用的食材均属于传统的养生食材，具有补血益气、补益脾胃、健脑益智的作用，可满足人体对多种营养物质的需求，十分适合早餐食用。

云吞面

原料

小馄饨10个，面条50克，小白菜50克，葱花10克，紫菜、虾皮各5克，生抽、胡椒粉、芝麻油、盐、高汤适量。

制作方法

1. 小馄饨和面条分别煮熟，小馄饨盛入碗中，面条过冷水后放入大碗。

2. 高汤倒入锅中，加适量生抽、胡椒粉、盐，武火煮沸后放入小白菜、紫菜和虾皮，再次煮沸后倒入大碗。

3 .将小馄饨倒入大碗中，撒上葱花，淋入芝麻油即可。

营养解析

这款主食包含了众多健康食材，可以为上班族提供充足的能量、蛋白质、矿物质、维生素以及膳食纤维，并且清淡爽口、鲜香诱人，食欲不佳时食用尤其适合。

番茄肉丸面

原料

面条100克，番茄1个，猪肉丸5个，油菜3棵，葱花、蒜片、姜丝各5克，植物油、盐、胡椒粉适量。

制作方法

1. 番茄洗净后切块，油菜洗净备用。
2. 锅中加适量植物油，烧热后下姜丝和蒜片炝锅，倒入番茄块翻炒至出沙。
3. 将适量清水倒入锅中，煮沸后下猪肉丸煮至定形。
4. 面条下入锅中，煮熟后和猪肉丸一起捞入碗中。
5. 油菜放入锅中，加适量盐、胡椒粉调味，煮熟关火。
6. 将油菜和汤一起倒入面碗中，撒上葱花即可。

营养解析

番茄和油菜富含多种维生素和矿物质，其中维生素C、番茄红素含量尤为丰富，这款面荤素搭配，番茄的酸甜中和了猪肉的油腻，能在打开胃口的同时为上班族提供一上午所需的营养物质。

水果燕麦粥

原料

牛奶150毫升，燕麦片50克，草莓2个，猕猴桃1/2个，蓝莓干、葡萄干各10克，熟核桃碎10克，白糖适量。

制作方法

1. 将燕麦片、蓝莓干、葡萄干放入微波炉碗中，倒入牛奶，加适量白糖，搅拌均匀备用。
2. 将碗放入微波炉中，高火加热2分钟。
3. 趁微波炉加热时将草莓、猕猴桃分别切成片。
4. 取出热好的燕麦粥，撒上草莓、猕猴桃和核桃碎即可。

营养解析

早餐中安排一定数量的水果很有必要，可以为人体提供必需的多种维生素、矿物质以及膳食纤维，猕猴桃和草莓中含有丰富的维生素C，可预防坏血病、贫血、牙龈出血等疾病。燕麦含有丰富的膳食纤维，有助于人体排出毒素和垃圾，避免便秘的发生。这款早餐

可开胃、壮骨、通便。



选购燕麦片时应该首先查看产品的原料表，有些产品虽然打着燕麦片的招牌，但所含的燕麦成分微乎其微。

南瓜米糊

原料

南瓜100克，大米50克，小米25克，鲜玉米粒25克。

制作方法

1. 大米、小米洗净，清水浸泡2个小时备用。
2. 南瓜去皮、切丁备用。
3. 将所有食材放入豆浆机中，制作米糊，待豆浆机提示操作完成即可。

营养解析

南瓜和玉米属于富胡萝卜素食物，食用后可在体内转化为维生素A ，起到保护眼睛和皮肤的作用，尤其适合天天跟电脑打交道的上班族食用。这款米糊配上肉包子和鸡蛋就可以组成一顿搭配合理、营养均衡的早餐啦。

糊塌子

原料

西葫芦1个，鸡蛋2个，面粉200克，植物油、盐适量。

制作方法

1. 西葫芦洗净后去皮，用擦菜器擦成细丝备用。
2. 将西葫芦丝和面粉倒入盆中，加适量盐调味。
3. 鸡蛋打入盆中，倒入适量清水，搅拌成均匀的浓稠糊状。
4. 锅中倒入适量植物油，烧热后倒入面糊，文火煎至两面金黄，盛出切块即可。

营养解析

除了丰富的维生素C，西葫芦还含有瓜氨酸、天门冬氨酸等营养物质，且属于低钠食材，尤其适合高血压、高血糖的上班族食用。这款主食有菜有蛋，配上一杯纯牛奶和半个苹果，就是上班族的优质早餐了。



这款老北京传统早餐还可以创新出多种时尚、健康吃法，比如用彩椒、秋葵等代替西葫芦。

中式三明治

原料

大馒头片2片，鸡蛋1个，生菜1片，植物油、番茄酱、盐适量。

制作方法

1. 锅中加少许植物油，烧热后放入馒头片煎至两面金黄，盛出备用。

2. 锅中倒入适量植物油，烧热后打入鸡蛋，煎熟，撒适量盐调味。

3. 将1片馒头片平铺，放上煎蛋，淋上番茄酱，然后依次放上生菜叶和另外1片馒头片即可。

营养解析

中餐西吃可以丰富我们的餐桌，花点小心思就可以让普通的馒头、鸡蛋活色生香。这款早餐可以为上班族提供丰富的能量、蛋白质、必需脂肪酸、维生素C、钙、铁、锌等营养物质。

桂圆茶碗蒸

原料

桂圆干3个，鸡蛋2个，枸杞6个，白糖5克，温水适量。

制作方法

1. 桂圆干剥壳，枸杞洗净备用。

2. 鸡蛋打散，加适量温水（略少于蛋液的量）和白糖，继续搅拌均匀备用。

3. 锅中倒入适量清水，武火煮沸后改中火，放入蛋液，蒸至九成凝固。

4. 将桂圆干和枸杞放入蛋羹中，继续蒸熟即可。

营养解析

桂圆干有补气活血、安神补脑的功效，尤其适合气血不足、失眠健忘、易感疲劳、虚弱憔悴的上班族食用。枸杞营养丰富，可补肾、明目，用眼过度的上班族可适量多吃一些。这款蒸蛋香甜爽滑，不知道吃什么的早晨蒸上一碗，既养胃又养眼。

第十七章　美味午餐

周末在家，为自己和家人准备一顿丰盛的午餐，浓浓的爱意和香味会让大家感到无比温暖与安心。

家常版狮子头

原料

五花肉300克，荸荠100克，鸡蛋1个，油菜心5棵，料酒、盐、淀粉适量。

制作方法

1. 五花肉洗净切粗粒，荸荠洗净去皮切丁。

2. 将肉粒、荸荠丁放入碗中，打入鸡蛋，加适量料酒、盐调味，沿同一方向搅拌均匀，用手团成圆球。

3. 锅中加适量清水，煮沸后放入狮子头和油菜心，一起煮沸，加少许盐调味即可。

营养解析

在所有根茎类蔬菜中，荸荠是含磷的冠军，经常食用荸荠不仅能促进人体生长发育和维持生理功能，还可以调节体液以达到酸碱平衡。这款菜可以为上班族提供优质蛋白质、脂肪、铁、钙、磷以及多种维生素，香而不腻，午餐食用既可打开胃口又可为下午的工作补充营养。

干煸四季豆

原料

四季豆250克，蒜片适量，干辣椒少许，植物油、盐适量。

制作方法

1. 四季豆洗净，用手掐成段，用厨房纸巾吸去水分备用。

2. 锅中加适量植物油，烧热后下蒜片、干辣椒爆香，倒入四季豆，翻炒至熟，再改文

火煸至表皮微皱，撒适量盐调味即可。

营养解析

四季豆具有调和脏腑、安养精神、益气健脾、消暑化湿和利水消肿的功效，大蒜可杀菌消炎、健胃护肝，辣椒则能健胃散寒、增进食欲。这款菜风味独特，适合食欲不振、胃口不开的上班族食用。

金瓜蒸蛋

原料

小金瓜1个，鸡蛋2个，猪肉馅50克，葱花、姜末各5克，植物油、芝麻油、酱油、料酒、花椒粉、盐适量。

制作方法

1. 金瓜洗净，从1/3处切开，挖去瓜瓤，大的一半做蒸蛋盅，小的一半做盖子，放入蒸锅中蒸至八成熟。

2. 趁蒸金瓜的时间将鸡蛋打散，加适量盐和水，搅拌均匀。

3. 猪肉馅中加入适量花椒粉、料酒、酱油和盐调味，搅拌均匀。

4. 将蛋液倒入金瓜中，盖上金瓜盖，蒸至蛋液定形。

5. 锅中加少许植物油，烧热后下姜末爆香，倒入猪肉馅，炒熟后倒在蛋羹上。

6. 蛋羹继续蒸2分钟，取出，撒上葱花，淋入少许芝麻油即可。

营养解析

南瓜含有丰富的胡萝卜素、锌、果胶等营养物质，具有保护视力、维持皮肤健康、促进体内毒素排出、帮助食物消化的作用，尤其适合胃肠功能欠佳的上班族食用。这款菜荤素搭配，烹调健康，易于消化吸收。



金瓜自身含有水分，蒸的过程会渗出，所以蛋液中加水量应比平时蒸蛋少一些。

蒜薹牛肉粒

原料

牛肉250克，蒜薹150克，鸡蛋1个，姜丝5克，植物油、淀粉、酱油、料酒、胡椒粉、味精和盐适量。

制作方法

1. 蒜薹洗净切段，牛肉洗净切成小块。

2. 牛肉块中加适量料酒、酱油、淀粉、味精、盐，打入鸡蛋，搅拌均匀，腌制2小时备用。

3. 锅中加适量植物油，烧热后下腌好的牛肉块，炸至浮起，捞出控油。

4. 锅中植物油再次烧热，下姜丝爆香，倒入蒜薹段翻炒至九分熟。

5. 将炸好的牛肉块倒入锅中，加适量胡椒粉、味精和盐调味，翻炒均匀即可。

营养解析

蒜薹含有丰富的胡萝卜素、维生素A、维生素C、尼克酸等营养成分，此外，蒜薹所含的辣素具有显著的杀菌能力，对病原菌和寄生虫都有良好的杀灭作用，具有预防流感、防止伤口感染和驱虫等功效。牛肉含有丰富的优质蛋白质、脂溶性维生素以及钙、铁、磷等多种矿物质，是强健筋骨的优质食材。这款菜特别适合体质虚弱的上班族食用。

三鲜羊肉饺

原料

面粉300克，羊肉150克，草菇100克，白菜100克，韭黄50克，猪油、芝麻油、酱油、味精和盐适量。

制作方法

1. 面粉中加适量清水，和成面团备用。

2. 韭黄洗净切成末，羊肉洗净剁成末备用。

3. 草菇、白菜洗净，分别放入开水中略焯，捞出切末备用。

4. 将肉末和各种蔬菜末混合，加适量酱油、猪油、芝麻油、味精和盐调味，搅拌均匀制成馅料备用。

5. 将面团放在案板上，揉匀，制成剂子，擀成饺子皮，包入馅料，煮熟即可食用。

营养解析

羊肉肉质细腻，易于消化吸收，是肉类进补食品的首选，怕冷畏寒的上班族尤其适合食用。草菇、白菜和韭黄中富含的维生素C可促进人体的新陈代谢，提高机体免疫力，所含的膳食纤维则能促进肠胃蠕动、排出体内毒素。这款主食有助于上班族改善体质、提升免疫力。

香芒彩椒鸡柳

原料

鸡柳250克，芒果100克，青、红彩椒各50克，植物油、胡椒粉、料酒、淀粉、鸡精、盐适量。

制作方法

1. 鸡柳洗净切条，加适量料酒、胡椒粉、鸡精、淀粉和盐搅拌均匀，腌15分钟备用。

2. 芒果去皮、去核、切条，青、红彩椒洗净、去蒂、去籽、切条备用。

3. 锅中加适量植物油，烧热后倒入彩椒条翻炒至断生。

4. 鸡柳条倒入锅中翻炒，待鸡柳条九成熟时倒入芒果条，翻炒均匀后出锅。

营养解析

芒果所含的胡萝卜素居各种水果之首，是维持正常视力、保护眼睛健康的优质食材。鸡柳属于高蛋白食材，维生素A等脂溶性维生素含量很高。这款菜果香浓郁，具有明目、养颜的功效，特别适合职场女性食用。

五香猪心

原料

猪心300克，青蒜50克，葱20克，姜、小米辣各10克，花椒、大料5克，植物油、酱油、味精和盐适量。

制作方法

1. 青蒜、葱洗净切段，姜洗净切片，小米辣洗净切片备用。

2. 锅中加适量清水，放入猪心，煮沸后加葱段、姜片、花椒、大料和酱油调味，继续煮熟，捞出切片。

3. 锅中加适量植物油，烧热后下小米辣和青蒜翻炒至香辣，倒入猪心，加适量味精和盐调味，炒熟即可。

营养解析

青蒜含有丰富的硫胺素、核黄素，这些维生素可调节神经系统，有助于机体保持良好的精神状态，此外还具有杀菌消炎的作用。猪心富含蛋白质、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、铁等营养元素。这款菜尤其适合食欲不振的上班族食用。

糖醋排骨

原料

猪小排500克，熟芝麻10克，植物油、料酒、生抽、老抽、香醋、白糖、盐适量。

制作方法

1. 猪小排洗净，剁成块，锅中加适量清水，煮沸后放入排骨块，去去血水。

2. 锅中加适量清水，放入排骨，煮30分钟左右。

3. 取1匙生抽、1匙料酒、半匙老抽、2匙香醋放入容器中，倒入排骨，腌制30分钟，捞出排骨，汤汁留着备用。

4. 锅中加适量植物油，烧热后倒入排骨，炸至金黄，盛出。

5. 锅中的植物油倒出，倒入腌排骨的汤汁，加3匙白糖和1小碗煮排骨的汤，武火煮沸。

6. 加适量盐调味，改文火继续焖10分钟左右，待汤汁收干后加1匙香醋，撒上熟芝麻即可。

营养解析

糖醋排骨的味道酸甜可口，是喜欢甜食和无肉不欢者的心头好，在享受美味的同时这款菜还可以为身体提供丰富的优质蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等营养素。



糖醋排骨最重要的步骤是糖醋汁的调配，一定要按照菜谱中的比例来调配。

小米蒸排骨

原料

猪排骨500克，小米250克，豆豉50克，豆瓣酱35克，姜、蒜、花椒适量，味精、食盐适量。

制作方法

1. 小米洗净，倒入水中浸泡2小时左右，备用。

2. 姜洗净后切末，蒜剥皮后切末备用。

3. 排骨洗净后剁成小段，加豆瓣酱、豆豉、花椒、食盐、味精、姜末、蒜末一起搅拌均匀，然后放入泡好的小米，再次拌匀后将其放入蒸锅中蒸熟即可。

营养解析

小米含有丰富的B族维生素以及膳食纤维，有助于神经系统和消化系统健康，排骨则能为人体提供蛋白质、钙、铁等营养物质。这款菜类似粉蒸肉，但用小米代替了米粉，更加健康。

牛肉烧萝卜

原料

牛肉250克，萝卜250克，葱10克，姜15克，料酒、酱油、食盐适量。

制作方法

1. 牛肉洗净，切成块备用。

2. 萝卜洗净切成块，葱洗净切段，姜洗净切片备用。

3. 锅中加适量清水，倒入牛肉，煮至水面浮出泡沫，加葱段、姜片、适量料酒和酱油，文火煮至八成熟。

4. 将萝卜块倒入锅中，煮至熟烂，加适量食盐调味即可。

营养解析

牛肉含有丰富的优质蛋白质、钙、磷、铁，萝卜含有大量膳食纤维，是预防便秘、维护肠道健康、促进毒素排出的健康食材。午餐食用这款菜可以预防因膳食纤维摄取不足造成的排便不畅。

莲藕猪骨汤

原料

猪骨500克，鲜藕250克，花生100克，红枣25克，食盐适量。

制作方法

1. 猪骨洗净，花生、红枣洗净备用。

2. 鲜藕去皮洗净，切成块备用。

3. 锅中加适量清水，倒入猪骨、花生和红枣，武火煮沸后改文火熬煮半个小时左右。

4. 将藕块倒入锅中，继续煮至肉熟藕烂，加适量食盐调味即可。

营养解析

花生被誉为“植物肉”，营养价值可与鸡蛋、牛奶、肉类等动物性食物相媲美。红

枣、莲藕、猪骨是传统的滋补食材，营养丰富。这款汤能够为上班族提供丰富的蛋白质、维生素C、钙、铁、膳食纤维等营养物质。

冬笋香菇爆鳝卷

原料

鳝鱼500克，香菇50克，冬笋50克，葱、姜、蒜各20克，料酒、胡椒粉、白糖、香油、淀粉适量，猪油、酱油、醋、味精、食盐适量。

制作方法

1. 香菇、冬笋洗净后切成片，葱洗净切段，姜、蒜洗净后切片备用。

2. 鳝鱼处理干净后划麦穗形花刀，切段，加淀粉、食盐搅拌均匀，腌制片刻。

3. 锅中加适量猪油，烧至六成热时倒入鳝鱼段，翻炒成卷状后盛出沥油。

4. 将锅中留下的猪油烧热，下葱段、姜片、蒜片炝锅，倒入香菇片、冬笋片翻炒几下，然后倒入滑好的鳝鱼段，加料酒、水淀粉、味精、酱油、白糖、醋和适量清水，一起翻炒至熟，淋上香油即可。

营养解析

鳝鱼富含DHA和卵磷脂，它们是构成人体各器官组织细胞膜的主要成分，是脑细胞不可缺少的营养物质，经常食用有助智力健康。这款菜可益智健脑，适合大量用脑的上班族食用。

韭菜滑蛋虾仁

原料

韭菜100克，鸡蛋2个，冻虾仁150克，植物油、胡椒粉、酱油、料酒、葱姜蒜粉、盐适量。

制作方法

1. 冻虾仁取出解冻，去虾线洗净，加适量胡椒粉、酱油、料酒、葱姜蒜粉以及少许盐搅拌均匀，腌制约20分钟，期间需经常用手抓拌。

2. 韭菜洗净切段，鸡蛋打散，备用。

3. 锅中加适量植物油，烧热后倒入虾仁翻炒至香味溢出。

4. 蛋液倒入锅中，翻炒至蛋液凝固，盛出。

5. 韭菜倒入锅中，炒至七成熟，倒入滑蛋虾仁，继续炒熟，加适量盐调味即可。

营养解析

鸡蛋和虾仁属于高蛋白质、高钙食材，此外还富含卵磷脂、锌、镁、铁等营养物质。韭菜含有大量的维生素C、B族维生素、胡萝卜素、膳食纤维，具有促进食欲、抑制病菌的作用，这款菜营养丰富，身体虚弱、浑身乏力的上班族食用大有裨益。



快速简单去虾线的方法：找到虾的第二个关节，用牙签插入虾壳下1/3处，轻轻挑出即可。

冬瓜炖乳鸽

原料

乳鸽1只，冬瓜250克，葱、姜各10克，花椒、醋、料酒、味精、盐适量。

制作方法

1. 冬瓜去皮去瓤洗净切块，葱洗净后切段，姜洗净后切片备用。

2. 乳鸽处理干净后洗净，放入开水中略烫，捞出备用。

3. 锅中加适量清水，倒入乳鸽，加葱段、姜片、花椒、料酒和盐调味，武火煮沸后改文火煮至五成熟。

4. 将冬瓜块倒入锅中，加适量醋，继续煮熟，取出葱、姜和花椒，撒入适量味精搅拌均匀即可出锅。

营养解析

鸽肉具有滋肾益气、祛风解毒、补气虚、益精血、暖腰膝、利小便等功效，经常食用可起到壮体补肾、健脑补神、养颜美容的作用。冬瓜是夏季的时令蔬菜，具有利尿消肿、润肺生津、化痰止渴、清热祛暑、解毒排脓的功效，尤其适宜患有心脑血管疾病、肥胖的上班族食用。酷暑来袭时，上班族不妨为自己做做这款炖菜，解暑的同时亦能滋补身体。

金钩烧豇豆

原料

豇豆500克，虾皮20克，葱5克，植物油、芝麻油、料酒、味精、盐适量。

制作方法

1. 虾皮洗净，倒入温水中浸泡至软，捞出切碎备用。

2. 豇豆洗净切成小段，葱洗净后切葱花备用。

3. 锅中加适量植物油，烧热后倒入豇豆翻炒，待表皮发皱后盛出备用。

4. 锅中加适量植物油，烧热后下葱花炝锅，倒入虾皮末煸炒片刻，然后倒入豇豆段，加适量料酒、味精、盐和清水，开武火收汁，淋入芝麻油，翻炒均匀即可出锅。

营养解析

虾皮含钙丰富，素有“钙库”的美称，不仅可以为上班族强壮牙齿和骨骼、预防骨质疏松症，还具有补肾壮阳、理气开胃的功效，尤其适合肾虚、腰脚无力的上班族食用，与豇豆搭配烹调别具风味。

鱼头烧豆腐

原料

鲢鱼头1个，豆腐250克，葱、姜、蒜各10克，干红椒5克，植物油、酱油、料酒、水淀粉、胡椒粉、盐适量。

制作方法

1. 鲢鱼头洗净，豆腐洗净切块，干红椒洗净切碎，葱洗净切段，姜洗净切末，蒜洗净切片备用。

2. 锅中加适量植物油，烧热后放入鲢鱼头略煎，加适量料酒、酱油、盐和清水，焖制片刻，盛出备用。

3. 锅中加适量植物油，烧热后放入豆腐块，煎至呈淡黄色，加适量干红椒碎、姜末、蒜片、料酒、酱油、胡椒粉和盐调味，倒入煎好的鲢鱼头和适量清水，煮熟后用水淀粉勾芡，撒上葱段即可。

营养解析

鲢鱼头含有丰富的不饱和脂肪酸以及卵磷脂，经常食用可健脑补脑。豆腐属于高蛋白、低脂肪、低胆固醇的健康食材，具有降低三高、强壮骨骼的作用。上班族午餐食用这款菜可补充体力和脑力，提高下午的工作效率。

板栗焖肉

原料

五花肉500克，板栗250克，葱15克，姜10克，植物油、芝麻油、酱油、白糖、料

酒、味精、盐适量。

制作方法

1. 板栗洗净，放入锅中加适量清水略煮，捞出剥壳取肉，放入蒸锅中蒸至八分熟备用。

2. 五花肉洗净切块，葱洗净切段，姜洗净后切片备用。

3. 锅中加适量植物油，烧热后下葱段、姜片炝锅，倒入肉块翻炒片刻，加适量料酒、酱油和清水，开文火焖至肉八分熟。

4. 将板栗倒入锅中，加适量白糖、味精和盐调味，改武火收汁，淋上芝麻油即可。

营养解析

板栗被称为“肾之果”，中医认为其具有补肾强筋、养胃健脾、活血止血的功效，可作为由肾亏引起的小便频繁、腰腿无力等症状的食疗。这款菜与板栗焖鸡一样经典，焖鸡吃的是鲜香，焖肉吃的则是香糯。

葱香牛尾汤

原料

牛尾300克，葱白30克，姜5克，大料、料酒、味精、盐适量。

制作方法

1. 葱白洗净后切段，姜洗净后切片备用。

2. 牛尾洗净剁成段，放入开水中略烫一下，捞出备用。

3. 锅中加适量清水煮沸，倒入牛尾段、葱白段、姜片、大料，加少许盐，再次煮沸关火。

4. 将锅中所有原料连汤一起倒入砂锅中，开文火熬煮至熟，取出姜片和大料，加适量料酒、味精和盐调味即可。

营养解析

牛尾具有有补肾、益气血、强筋骨的功效，适宜肾虚、月经不调、腰膝酸痛的上班族经常食用。大葱虽然司空见惯但食疗效果甚佳，可驱虫解毒、发汗解表。这款汤香气浓郁，女性上班族食用还能美容养颜。

菠萝鸡胗

原料

鸡胗500克，菠萝250克，青、红彩椒各50克，蒜10克，植物油、白糖、醋、料酒、

水淀粉、番茄汁、盐适量。

制作方法

1. 菠萝去皮洗净切块，青、红彩椒洗净去蒂去籽切块，蒜洗净切片备用。

2. 碗中加适量白糖、醋、番茄汁、水淀粉和盐，搅拌均匀制成调味汁备用。

3. 鸡胗洗净后切十字花刀，倒入开水中略煮，捞出控水备用。

4. 锅中加适量植物油，烧热后下蒜片炝锅，倒入鸡胗、菠萝块、青、红彩椒块，加适量料酒，翻炒片刻，焖制5分钟。

5. 锅中倒入调味汁，翻炒均匀后即可出锅。

营养解析

菠萝所含的“菠萝朊酶”能分解蛋白质，溶解阻塞在组织中的纤维蛋白和血凝块，经常食用可健胃消食、补脾止泻、清胃解渴。中国自古有吃什么补什么的习俗，鸡胗可养胃，具有消食导滞、促进消化的作用，对食积胀满、呕吐反胃等症状有一定的食疗作用。这款菜结合了荤素、果蔬，可开胃、养颜。

什锦香米饭

原料

豌豆、小白菜、粳米各100克，火腿50克，猪油、味精、盐适量。

制作方法

1. 豌豆洗净，小白菜洗净切段，火腿切丁备用。

2. 锅中加适量猪油，烧热后倒入火腿丁翻炒几下，盛出备用。

3. 锅中加适量清水，煮沸后倒入洗净的粳米，武火煮沸后改文火煮成米饭。

4. 锅中加适量猪油，烧热后倒入豌豆和小白菜段，翻炒变色后倒入米饭中，炒好的火腿丁也一起倒入，继续文火焖制片刻，加适量味精和盐调味，搅拌均匀即可食用。

营养解析

豌豆富含的膳食纤维可促进大肠蠕动，保持大便通畅，帮助人体排出废物，预防便秘。作为豆类家族的一员，豌豆含有丰富的蛋白质，可以作为植物蛋白质和动物蛋白质互补。小白菜膳食纤维含量丰富，经常食用可促进胃肠功能，保持消化系统健康，同时，小白菜还含有丰富的维生素C，可预防败血症。这款焖饭有益于上班族健脾开胃、通便排毒。



这款焖饭虽然有菜、有豆、有肉、有主食，但并不能满足一天中人体对蔬菜、肉类、豆类的需求，因此午餐不能只有这款焖饭，还需要配上其他荤素结合的菜肴。

炝炒苋菜

原料

苋菜250克，蒜10克，植物油、黄酒、水淀粉、味精、盐适量。

制作方法

1. 苋菜洗净切段，蒜洗净切片备用。

2. 锅中加适量植物油，烧热后下蒜片炝锅，倒入苋菜段快速翻炒，加适量黄酒、盐和清水，煮沸。

3. 用水淀粉勾芡，加适量味精，炒匀即可。

营养解析

苋菜中胡萝卜素含量高达茄果类蔬菜的2倍，经常食用可保护皮肤上皮细胞、预防眼部疾病。蒜含有大量的锗和硒等元素，具有良好的消毒杀菌、防癌抗癌功效，适量食用能促进人体新陈代谢，阻断亚硝胺致癌物质的合成。这款菜可防癌抗癌、清热解毒、通便排毒。

甘蓝韭黄鸡丝

原料

甘蓝（紫）100克，韭黄100克，鸡脯肉100克，鸡蛋清30克，芝麻油、黄酒、淀粉、盐适量。

制作方法

1. 韭黄洗净切段，甘蓝洗净切丝备用。

2. 鸡脯肉洗净切丝，加适量淀粉、蛋清、盐搅拌均匀，腌制15分钟。

3. 锅中加适量芝麻油，倒入鸡丝滑开，盛出备用。

4. 锅中加适量芝麻油，烧热后下甘蓝丝，加适量黄酒、盐和少许清水翻炒片刻，倒入鸡丝、韭黄段，翻炒至熟，加适量盐调味即可。

营养解析

紫甘蓝含有丰富的维生素C、花青素、膳食纤维，经常食用可提高人体免疫力，防治癌症发生。韭黄所含的大量维生素和膳食纤维能促进胃肠蠕动，预防便秘、痔疮、肠癌。鸡肉和鸡蛋中蛋白质含量不仅丰富而且质优，易于人体消化吸收，是蛋白质的优质来源之一。这款菜尤其适合被便秘困扰的上班族食用。

山药炖猪蹄

原料

猪蹄500克，山药200克，花生50克，盐适量。

制作方法

1. 山药洗净去皮切块，花生洗净备用。

2. 猪蹄洗净剁成块，倒入开水中略焯，捞出备用。

3. 砂锅中加适量清水，放入猪蹄、山药块和花生，加适量盐调味，开中火炖至食材熟烂即可。

营养解析

山药属于高营养、低热量的健康食品，含有大量维生素、矿物质和黏液蛋白，经常食用可延年益寿、安神益智。猪蹄具有补虚弱、填肾精、健腰膝等功效，其富含的胶原蛋白质能够有效改善人体生理功能，增强皮肤组织细胞的储水功能，经常食用可延缓皮肤衰老。俗称“长寿果”的花生含有蛋白质、必需脂肪酸、钙、铁以及多种维生素。这款炖菜可补虚强体、美容养颜。



山药最好选择铁棍山药，不要挑选口感脆的山药。

红酒焖鸭

原料

鸭子750克，红酒150克，姜50克，蒜20克，蒜苗20克，植物油、水淀粉、干红椒、大料、酱油、冰糖适量。

制作方法

1. 鸭子处理干净后切成块，倒入开水中汆一下，捞出控去水分备用。

2. 姜洗净拍松，蒜洗净，干红椒洗净切段，蒜苗洗净切段备用。

3. 锅中加适量植物油，烧热后下蒜、姜、干红椒炝锅，香气四溢后倒入鸭块，加适量酱油、大料和盐，翻炒至鸭肉变色，倒入红酒，翻炒均匀后焖制汤汁剩下1/5，倒入两碗水，加适量冰糖，继续焖至汤汁所剩无几。

4. 锅中倒入水淀粉勾芡，翻炒均匀后撒上蒜苗段即可。

营养解析

鸭肉可滋五脏之阴、清虚劳之热，含有比其他肉类更为丰富的B族维生素和维生素E。红酒中含有丰富的抗氧化剂——多酚，适量饮用可保持肌肤红润有光泽，降低心脏病的发病率。这款菜可美容养颜、开胃滋阴。

第十八章　营养晚餐

晚餐讲究营养，前两餐缺失的营养需要在一天中的最后一餐中补起来，否则身体会以自己的方式抗议。

松仁玉米

原料

嫩玉米粒250克，松仁30克，红椒50克，豌豆50克，葱花适量，植物油、白糖、盐适量。

制作方法

1. 嫩玉米粒、豌豆分别洗净，倒入沸水中煮至八成熟，捞出沥去水分备用。

2. 松仁洗净，红椒洗净、去籽、切丁备用。

3. 锅中加适量植物油，烧热后倒入松仁，文火炒至香气四溢，盛出。

4. 豌豆倒入锅中，翻炒至表皮变皱，盛出备用。

5. 锅中加适量植物油，中火烧热，下葱花炝锅，倒入玉米粒、松仁、豌豆、红椒丁翻炒2分钟，加适量白糖和盐调味。

6. 加少许清水，盖上锅盖略焖一会儿即可。

营养解析

松仁富含脂肪油，能润肠、通便、缓泻而不伤正气，尤其适合便秘的上班族食用。玉米营养价值很高，含有丰富的B族维生素、钙质、卵磷脂、维生素E等营养素，其所富含的膳食纤维有利于通便。这款菜清香微甜，含有丰富的蛋白质、必需脂肪酸、多种维生素以及矿物质，可开胃、通便。

青豆炒兔丁

原料

兔肉250克，青豆150克，香菇50克，姜5克，植物油、水淀粉、白酒、酱油、食盐适量。

制作方法

1. 兔肉洗净切丁，青豆剥壳洗净，香菇洗净切丁，姜洗净切末备用。

2. 锅中加适量食用油，烧热后倒入兔丁炒至九成熟，盛出备用。

3. 锅中加适量食用油，烧热后倒入青豆、香菇丁翻炒至熟，倒入兔丁、姜末，加适量白酒、酱油和食盐调味，最后用水淀粉勾芡即可出锅。

营养解析

兔肉含有8种人体所必需的氨基酸以及多种维生素和矿物质，尤其是人体最易缺乏的赖氨酸、色氨酸含量较多，经常食用可安眠镇静、缓解大脑疲劳，高蛋白、低脂肪、低胆固醇的特点使得三高人群也可以适量食用。青豆所含的大豆磷脂具有益智健脑的作用，所含的硒元素可保持精神良好。这款菜有安神健脑的功效。

紫菜虾皮汤

原料

紫菜20克，虾皮10克，鸡蛋1个，植物油、芝麻油、醋、料酒、酱油、味精、食盐适量。

制作方法

1. 将虾皮洗净，加适量料酒腌制片刻备用。

2. 紫菜洗净，放入水中浸泡，撕成块备用。

3. 鸡蛋打散，制成蛋液备用。

4. 锅中加适量食用油，烧热后倒入酱油炝锅，倒入适量清水和紫菜、虾皮，武火煮沸。

5. 将蛋液倒入锅中，加适量味精、醋和食盐调味，淋入芝麻油即可。

营养解析

紫菜富含钙、碘、磷、铁等多种矿物质，可维持骨骼和牙齿的健康。虾皮素有“钙库”的美誉，是最经济实惠的补钙食材。这款汤有助于预防骨质疏松，海产中特有的鲜香则能增进食欲，食欲不振的上班族饭前喝一小碗这款汤能打开胃口。

鳝丝油菜粥

原料

黄鳝150克，粳米150克，油菜100克，香菜、葱、姜各5克，食用油、胡椒粉、料酒、醋、味精、食盐适量。

制作方法

1. 油菜洗净后切碎，香菜洗净后切段，葱、姜洗净后切末备用。

2. 黄鳝处理干净后洗净切丝，加适量葱末、姜末、料酒、醋、食盐拌匀，腌制片刻备用。

3. 锅中加适量清水，煮沸后倒入洗净的粳米，武火煮沸后改文火熬煮至熟。

4. 将鳝丝和油菜碎倒入锅中，继续煮沸，加适量香菜、食用油、味精、胡椒粉和食盐调味即可。

营养解析

油菜是绿叶蔬菜中的含钙冠军，经常食用有助于维持骨骼和牙齿健康，油菜中胡萝卜素、维生素C、叶酸等维生素含量同样很高。黄鳝富含优质蛋白质、钙、磷等营养物质，其所含的卵磷脂和DHA有益于脑部健康。晚餐食用这款粥可以为工作一天的上班族补充脑力和体力。

西蓝花炒虾仁

原料

西蓝花150克，虾仁150克，干辣椒、蒜各15克，植物油、料酒、食盐适量。

制作方法

1. 虾仁洗净，干辣椒洗净后切丝，蒜洗净后切片备用。

2. 西蓝花洗净后撕成小块，倒入开水中焯一下，捞出沥水备用。

3. 锅中加适量植物油，烧热下蒜片炝锅，倒入虾仁和辣椒丝，翻炒至虾仁变色，加适量料酒调味。

4. 锅中倒入西蓝花，加食盐调味，翻炒至熟即可。

营养解析

西蓝花中维生素C、钙、磷、铁、钾、锌、膳食纤维等营养物质含量十分丰富，虾仁富含钙、磷等矿物质，磷元素可以促进人体吸收钙质。虾仁肉质细腻，易于吸收，晚餐食用也不会增加消化系统的负担。

黄瓜拌海蜇

原料

黄瓜50克，海蜇皮250克，芝麻油、醋、酱油、味精、食盐适量。

制作方法

1. 黄瓜、海蜇皮分别洗净、切丝备用。

2. 锅中加适量清水烧开，倒入海蜇丝烫一下，捞出放冷水中略泡片刻，然后再换另一份冷水继续泡片刻后捞出，沥水备用。

3. 黄瓜丝和海蜇丝放入盘中，加醋、芝麻油、酱油、味精、食盐调味，拌匀即可。

营养解析

这是一道沿海地区的经典菜肴，不仅鲜美爽口，还具有清热、开胃的功效。



处理黄瓜时不要将顶部的苦味部分弃之不用，因为这一部分所含抗癌物质最丰富。

凉拌苦菊

原料

苦菊150克，红椒50克，蒜末、姜末适量，芝麻油、白糖、醋、盐适量。

制作方法

1. 苦菊洗净，撕成小段备用。

2. 红椒洗净去籽，切成丝备用。

3. 锅中加适量清水，煮沸后分别放入红椒丝和苦菊焯熟。

4. 将苦菊和红椒丝放入盘中，加适量芝麻油、醋、白糖和盐拌匀即可。

营养解析

苦菊散发出淡淡的苦味，比苦瓜苦味淡很多，适合不能接受苦瓜的上班族食用，能够清热去火。苦菊和红椒所含的胡萝卜素、维生素C同样丰富，蒜和姜则可起到杀菌的作用。



苦菊不要焯得太久，稍微焯一下即捞出来沥水，焯久会影响口感。

荷兰豆煎鱼块

原料

草鱼250克，红椒50克，荷兰豆50克，葱、姜、蒜末适量，料酒、盐、植物油适量。

制作方法

1. 草鱼处理干净后切块，放入葱、姜、蒜末，加适量料酒和盐，搅拌均匀，腌制10分钟。

2. 红椒洗净、去籽、切菱形块，荷兰豆掐去首尾、洗净。

3. 锅中加适量植物油，烧热后放入腌好的草鱼块，煎至两面金黄。

4. 锅中加适量植物油，烧热后倒入红椒块、荷兰豆，炒熟，加适量盐调味，倒入煎好的草鱼块，翻炒均匀，装盘即可。

营养解析

红椒富含的胡萝卜素和维生素C能够提高机体免疫力，经常食用红椒有助于抵御疾病。荷兰豆含有大量的维生素C、蛋白质以及膳食纤维，有助于维护肠道健康。这款菜尤其适合食欲不振、体质虚弱的上班族食用。

玉米山药排骨汤

原料

胡萝卜100克，山药150克，黑玉米1根，排骨500克，葱段、姜片、大料、盐适量。

制作方法

1. 排骨洗净剁成块，胡萝卜洗净去皮切块，黑玉米洗净切段，山药去皮洗净切块备用。

2. 锅中加适量清水，煮沸后倒入排骨焯一下，捞出。

3. 锅中加适量清水，放入葱段、姜片、大料和排骨，武火煮沸改文火继续煮20分钟。

4. 将剩下的食材放入锅中，继续煮熟，加适量盐调味即可。

营养解析

排骨富含蛋白质、脂肪、多种维生素以及大量磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白，是补钙佳品。玉米同样含有丰富的钙质，经常吃点玉米可以起到润肠通便、明目益智的作用。这款菜有益于预防疾病、保护眼睛。



选购玉米时最好选择水果玉米，这样炖出来的汤更加清甜。

凉拌豇豆

原料

豇豆350克，蒜3瓣，小米辣1个，芝麻油、盐适量。

制作方法

1. 豇豆洗净切段，蒜洗净切末，小米辣洗净切碎备用。
2. 锅中加适量清水，煮沸后倒入豇豆段焯熟，捞出并控去水分，放凉装盘。
3. 盘中加入适量芝麻油和盐搅拌均匀，撒上蒜末和小米辣碎即可。

营养解析

蒜富含的大蒜素能够激活巨噬细胞的吞噬能力，增强人体的免疫功能，阻止硝化反应的发生，具有抗癌防癌的作用。豇豆含有大量的维生素C，能够促进抗体合成，提高人体抗病毒能力。这款菜能量低、饱腹感较强，尤其适合想瘦身、应酬较多的上班族食用。

花菜香烤三文鱼

原料

三文鱼150克，奶酪50克，花菜50克，植物油、胡椒粉、盐适量。

制作方法

1. 三文鱼洗净切片，均匀地涂上适量盐备用。
2. 花菜洗净切末，加奶酪和适量植物油搅拌均匀，然后将其均匀地抹在三文鱼片上。
3. 将处理好的三文鱼片放入烤箱，烘烤20分钟左右，取出撒上胡椒粉即可。

营养解析

三文鱼属于高蛋白、低能量的健康食品，其肉质细嫩，被誉为“水中珍品”，所含的Ω-3脂肪酸是保持视网膜和神经系统健康必不可少的营养元素，具有预防视力减退、防治老年痴呆以及增强脑功能等功效。奶酪有乳品中“黄金”的美称，经常食用有益于保护眼睛健康，促进机体新陈代谢。这款菜尤其适合整天和电脑打交道的上班族食用。

蒸什锦西蓝花

原料

西蓝花300克，青椒50克，红椒50克，香菇50克，姜20克，植物油、蚝油、白糖、水淀粉、盐适量。

制作方法

1. 西蓝花洗净切块，香菇洗净切片，青椒与红椒分别洗净、去蒂去籽、切片，姜切末，备用。

2. 碗中加适量植物油、蚝油、白糖、水淀粉、盐和姜末，搅拌均匀制成调味汁备用。

3. 锅中加适量清水，煮沸后分别倒入西蓝花、香菇、青椒、红椒略焯，捞出沥水装盘，浇上调味汁。

4. 蒸锅中加适量清水，煮沸后放入装有食材的盘子，蒸熟即可。

营养解析

西蓝花含有丰富的β胡萝卜素、维生素C和叶黄素，这些营养物质有利于抗氧化、降胆固醇，经常食用可延缓衰老、降低人体胆固醇含量、预防癌症。青椒和红椒不仅含有大量的维生素C，所含的辣椒素能够促进人体脂肪的新陈代谢，防止体内脂肪堆积。如果午餐吃得不均衡，属于多肉、多主食、少果蔬模式，晚餐食用这款菜可以补充午餐中缺失的多种维生素和膳食纤维。

葱香苦瓜

原料

苦瓜500克，葱10克，植物油、芝麻油、辣椒油、花椒、白糖、味精和盐适量。

制作方法

1. 苦瓜洗净去瓤，切成丝，倒入开水中略焯，捞出控去水分备用。

2. 葱洗净后切丝备用。

3. 锅中加适量植物油，烧热后倒入苦瓜丝翻炒片刻，加适量白糖和盐调味，继续炒熟，盛出装盘备用。

4. 锅中加适量芝麻油，烧热后下适量花椒，炸至香气四溢，倒在苦瓜丝上。

5. 盘中放入葱丝，加适量味精，拌匀即可。

营养解析

苦瓜含有一种具有显著抗癌效果的活性蛋白质，能够激发免疫系统的防御功能，清除人体的有害物质，对淋巴肉瘤有良好的辅助治疗效果。葱具有通阳活血、驱虫解毒、发汗解表等功效，所含的硒元素可降低胃液内的亚硝酸盐含量，经常食用可预防胃癌和其他多种癌症。垃圾食品食用过多的上班族可以经常为自己做一做这款菜，有益于预防癌症、排出毒素。

芹菜拌木耳

原料

芹菜150克，干木耳25克，蒜末适量，植物油、芝麻油、醋、白糖、盐适量。

制作方法

1. 芹菜洗净、切成段，干木耳放入清水中泡发、撕成小朵备用。

2. 锅中加适量清水，煮沸后加几滴植物油和少许盐，倒入芹菜段，焯熟后捞出沥去水分备用。

3. 木耳放入锅中焯熟，捞出沥去水分。

4. 取1个干净碗，放入适量蒜末、芝麻油、醋、白糖、盐，搅拌均匀，制成调味汁。

5. 芹菜和木耳装盘，淋入调味汁，拌匀即可。

营养解析

这款菜可以为上班族提供丰富的维生素C、膳食纤维以及多种矿物质，木耳对于清除体内垃圾和毒素尤其有益，特别适合从事美发、建筑、教育行业的上班族食用，此外，便秘、肥胖的上班族食用还可以达到调理肠胃、控制体重的效果。



刚采摘的新鲜木耳对人体有害，不能直接食用。

木耳炒莴笋

原料

莴笋500克，木耳100克，葱段、姜片、蒜片、泡椒片适量，植物油、芝麻油、味精、盐适量。

制作方法

1. 莴笋去皮洗净切片，加适量盐搅拌均匀，木耳洗净切块备用。

2. 锅中加适量植物油，烧热后下姜片、蒜片、泡椒片炝锅，倒入莴笋片、木耳块翻炒至九分熟，加适量味精、盐和葱段调味，淋入芝麻油即可。

营养解析

木耳所含的胶质能够吸附消化系统内的灰尘、杂质，将它们排出体外，所含的抗肿瘤活性物质能增强人体免疫力。莴笋含有胡萝卜素、维生素C、叶酸、钙、钾等营养物质，

其提取物对某些癌细胞具有良好的抑制作用，经常食用有利于防癌抗癌。这款菜尤其适合美发师、教师食用。

柠檬乳鸽

原料

乳鸽1只，柠檬半个，植物油、白糖、料酒、酱油、味精和盐适量。

制作方法

1. 柠檬去皮、去籽、切片备用。

2. 乳鸽处理干净后加适量料酒和酱油涂抹均匀，腌制30分钟。

3. 锅中加适量植物油，烧热后放入腌好的乳鸽，炸至变色，捞出控油备用。

4. 锅中加适量清水，倒入炸好的乳鸽、柠檬片，加适量料酒、白糖、酱油和味精调味，武火煮沸后改文火煮至乳鸽烂熟，加适量盐调味即可。

营养解析

乳鸽含有丰富的蛋白质、必需脂肪酸、钙、铁、磷等营养物质，具有滋阴益气、祛风解毒、益精血、暖腰膝、利小便等功效。柠檬富含果酸，经常食用可化痰止咳、生津健脾。这款炖菜酸香开胃，适合胃口不开、食欲不振的上班族滋补身体。

小黄鱼雪菜面

原料

面条250克，小黄鱼100克，雪里蕻50克，葱丝、姜丝少许，芝麻油、料酒、味精、盐适量。

制作方法

1. 雪里蕻洗净后切段备用。

2. 小黄鱼处理干净后切成块，加葱、姜丝和适量料酒、盐，放入蒸锅中蒸15分钟。

3. 锅中加适量清水煮沸，放入面条煮熟，捞入碗中备用。

4. 锅中倒入蒸好的小黄鱼块、雪里蕻段，煮熟，倒入碗中，淋入芝麻油即可。

营养解析

雪里蕻所独有的鲜味和香气可促消化、增食欲，是开胃的优良食材。小黄鱼味道鲜美，具有健脾升胃、安神止痢、益气填精等功效，其所含的蛋白质不但质量好，而且肉质细腻，易于人体消化吸收。这款面可健脾开胃、壮骨强身，尤其适合体质虚弱、食欲不佳的上班族食用。

第十九章　小吃和饮品

对于很多上班族来说，只有美食才能慰藉心灵。吃货的世界里怎么能少了小吃？既然喜欢吃，就学着自己做吧，保证比外面买回来的让你惊艳！

木瓜布丁

原料

木瓜半个，牛奶150克，布丁粉、白糖适量。

制作方法

1. 木瓜洗净去皮去籽，切成小丁，取出1/4木瓜丁放置在一边，剩下的木瓜丁放入料理机中，加适量清水打成木瓜汁，用细筛过滤去渣备用。

2. 牛奶倒入碗中，加入布丁粉和适量白糖，搅拌均匀。

3. 将牛奶倒入锅中，文火加热至布丁粉完全溶解，关火，用细筛过滤一遍。

4. 将牛奶和木瓜汁倒在一起，搅拌均匀，倒入模具中，待布丁半凝固时放入剩下的木瓜丁，等待完全冷却即可。

营养解析

木瓜含有丰富的胡萝卜素、B族维生素、维生素C，是营养丰富的水果。牛奶所含的蛋白质是全价的蛋白质，消化率高达98%，所含矿物质处于溶解状态而且各比例比较合适，易于人体消化吸收。这款小吃尤其适合经常使用电脑、熬夜的上班族食用。

西瓜银耳汤

原料

西瓜250克，银耳15克，冰糖适量。

制作方法

1. 银耳放入开水中浸泡2个小时，捞出沥水。

2. 西瓜去皮、去籽、切丁备用。

3. 锅中加适量清水，放入银耳煮至黏稠，加适量冰糖调味，关火放凉，然后倒入西瓜丁，放入冰箱中冰镇即可。

营养解析

银耳被誉为“菌中之冠”，其富含的硒元素以及天然植物性胶质具有抗衰老的作用，是传统的“延年益寿之品”、“长生不老良药”。西瓜含有大量水分以及多种维生素和矿物质，经常食用可增加皮肤弹性，减少皱纹，保持皮肤细腻红润。这款小吃尤其适合夏季预防中暑，可滋阴润燥。

香蕉馅饼

原料

面粉150克，香蕉100克，玉米面50克，鸡蛋1个，植物油、白糖、盐适量。

制作方法

1. 面粉中加适量清水，放入玉米面，和成面团备用。

2. 香蕉剥皮，压成泥状，加入鸡蛋和适量面粉、白糖、盐，搅拌均匀，制成馅料备用。

3. 面团放在案板上，揉匀后制成剂子，擀成圆皮，包入馅料后再次用擀面杖将其擀成圆饼。

4. 平底锅中加适量植物油，烧热后放入香蕉饼煎至两面金黄即可出锅。

营养解析

香蕉含有丰富的多种维生素和微量元素，经常食用可除烦解郁，素有“快乐水果”的美称。面粉是中国人的主食之一，营养丰富且全面，中医认为其可补五脏之虚。心情郁闷的时候，不妨给自己做个香蕉馅饼，让清甜的点心拯救糟糕的心情。

杂果板栗糕

原料

板栗500克，芝麻、莲子、糯米粉各100克，白糖适量。

制作方法

1. 板栗洗净后放入锅中煮半个小时，捞出剥壳去膜，压制成泥备用。

2. 芝麻洗净，倒入锅中，文火炒出香气，研成末备用。

3. 莲子洗净，倒入锅中煮熟，捞出沥水，压制成泥。

4. 将板栗泥、芝麻末、莲子泥倒入盆中，加适量白糖一起搅拌均匀，放入蒸锅中蒸熟，取出切片即可。

营养解析

“干果之王”的板栗富含维生素C、维生素E以及多种矿物质，适量食用能够促进肾脏健康、延缓人体衰老。芝麻中含有大量的不饱和脂肪酸、卵磷脂、维生素A、维生素E以及钙、铁、镁等多种矿物质，经常食用可以健脑益智，保持皮肤光滑红润，防止过氧化脂质对皮肤的危害。这款小吃尤其适合脑力劳动以及未老先衰的上班族食用。

卷心菜梨汁

原料

梨250克，卷心菜50克，柠檬1/3个，蜂蜜、纯净水适量。

制作方法

1. 卷心菜洗净切丝，梨去皮去核切块，柠檬洗净去皮切块备用。

2. 将各种蔬果放入榨汁机中榨成汁，然后将其倒入杯中，加适量纯净水和蜂蜜搅拌均匀即可。

营养解析

卷心菜所含的“溃疡愈合因子”能加速溃疡创面愈合，尤其适合患有胃溃疡的上班族食用。梨是“百果之宗”、“天然矿泉水”，含有丰富的果胶，有助于消食通便，其所含的糖类物质和多种维生素可增加食欲。市售甜饮料含有添加剂、糖分较多，想喝饮料不如自己动手制作，营养、健康、美味。

红薯糖水

原料

红薯350克，红糖25克，姜5克。

制作方法

1. 红薯洗净去皮切块，姜洗净切片备用。

2. 砂锅中加适量清水，倒入切好的红薯块，开文火煮熟，加入红糖和姜片，再次煮沸

即可。

营养解析

红薯所含的抗癌物质可有效防治乳腺癌与结肠癌，经常食用红薯还可以消除活性氧，抑制癌细胞扩散。姜含有丰富的姜辣素，具有清除氧自由基的功效，可预防癌症，抑制癌细胞活性。这款糖水可润肠通便、防癌抗癌。

双花绿茶

原料

菊花、槐花、绿茶各5克。

制作方法

1. 菊花、槐花和绿茶分别洗净，沥去水分备用。

2. 将菊花、槐花、绿茶放入茶壶中，倒入开水，泡10分钟以上即可。

营养解析

槐花具有清肝泻火、凉血止血的功效，菊花则能明目护眼。绿茶中维生素A、维生素C和维生素E含量丰富，并含有多种抗癌的微量元素，经常饮用可增强免疫、提神醒脑、消除疲劳。工作效率不高时，上班族可以为自己泡上这款茶，既能提神醒脑又能舒缓眼部不适。

榛子面包丁

原料

榛子100克，全麦面包150克，植物油、盐适量。

制作方法

1. 榛子剥壳、洗净、凉干，全麦面包切丁备用。

2. 锅中加适量植物油，烧热后倒入榛子炒至八分熟，然后倒入面包丁，翻炒至熟脆，撒入少许盐，炒匀即可。

营养解析

全麦面包中含有大量的维生素B_1，经常食用有利于神经系统的健康，能帮助大脑调节至精神状态，其所含的硒元素可提高情绪，起到抗抑郁的作用。榛子具有强大的保健功能，其富含的维生素E可有效地延缓衰老，所含的脂溶性维生素不仅可以保护眼睛，还可以调节神经系统，维持情绪稳定。这款小吃特别适合经常使用电脑的上班族食用。

圣女果西柚汁

原料

西柚500克，圣女果300克，薄荷适量。

制作方法

1. 圣女果洗净，放入开水中略烫一下，捞出去皮，切成块备用。

2. 西柚去皮切成块，和圣女果块一起倒入榨汁机中，加适量薄荷调味，搅打成汁，装入杯中即可。

营养解析

西柚俗称“葡萄柚”，含有丰富的维生素和果胶，经常食用可保持皮肤水油平衡，清除暗疮，缩小毛孔，保持皮肤弹性，此外，西柚还是减肥圣品。圣女果所含的谷胱甘肽和番茄红素等营养元素不仅可以增强机体免疫力，还能显著延缓人体衰老，防止皮肤晒伤。这款饮品有益于皮肤健康，可养颜、瘦身。

木瓜银耳糖水

原料

银耳2朵（朵小的话需要3朵），木瓜半个，冰糖适量。

制作方法

1. 银耳放入温水中泡发、洗净、去掉根部发黄的部分，撕成小朵备用。

2. 木瓜洗净，削皮、去籽、切成小块备用。

3. 将银耳、木瓜放入锅中，根据自己的喜甜程度加适量冰糖，倒入适量清水，武火煮沸后改文火继续炖煮50分钟左右。



用眼过度的时候煮时可以适量加点枸杞。

油煎糍粑

原料

糯米500克，鸡蛋1个，菜籽油、盐适量。

制作方法

1. 糯米洗净，倒在盆里，加水（必须没过糯米）浸泡一夜。

2. 像平时蒸饭一样将泡好的糯米蒸熟，趁热放入碓窝里舂成不见米粒的糍粑。

3. 将糍粑分成大小均等的团，搓成圆饼状。

4. 鸡蛋打入碗中，搅成蛋液。

5. 锅中加适量菜籽油，烧至五成热，将糍粑逐一蘸满蛋液后放入锅中，用小火煎至糍粑微微膨胀、两面金黄（一边煎一边撒盐）即可。

营养解析

中医认为糯米能温暖脾胃、补益中气，对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用。这款小吃口感和味道都不错，适合食欲不振的上班族食用。



烹调油必须选菜籽油，其他植物油味道寡淡，猪油又太油腻；喜欢吃花椒的话，可以在糍粑还没入锅前按入几颗花椒，这样煎好的糍粑更能挑逗你的味蕾。

黑芝麻糊

原料

黑芝麻100克，糯米粉50克，白糖适量。

制作方法

1. 将黑芝麻洗净沥干水分，倒入锅中文火炒至香气四溢。

2. 炒熟的黑芝麻放入搅拌机中打成粉末状备用。

3. 糯米洗净、沥干，按照黑芝麻粉的制作过程炒熟、打成末。

4. 将黑芝麻粉、糯米粉倒入碗中，根据个人口味加适量白糖，冲入沸水，搅拌均匀即可。

营养解析

黑芝麻中蛋白质、必需脂肪酸、钙、磷、铁、维生素E等营养物质含量丰富，这款黑芝麻糊可补血、润肠、通乳、养发，尤其适合体质虚弱、头发早白、便秘的上班族食用。

桂花糖藕

原料

莲藕500克，糯米100克，花生50克，糖桂花适量，白糖适量。

制作方法

1. 糯米洗净，倒入清水中浸泡10个小时以上，捞出沥去水分备用。

2. 花生洗净、切碎备用。

3. 莲藕洗净、去皮，横向切开。

4. 将糯米和花生碎倒入碗中，加适量糖桂花、白糖拌匀，塞入莲藕中，用牙签把莲藕在切口处连接起来，固定好备用。

5. 锅中加适量清水，放入处理好的莲藕，中火煮2个小时左右，取出后用刀切片即可。

营养解析

桂花糖藕是江南的一道经典小吃，清香甜润。莲藕含铁量较高，缺铁性贫血的上班族食用颇为适宜，此外，藕还含有大量的维生素C和膳食纤维，具有益血止泻、健脾开胃的功效。

四色烧卖

原料

面粉250克，羊肉250克，葱25克，香菜20克，姜10克，香菇、豌豆、胡萝卜、嫩玉米粒适量，芝麻油、料酒、酱油、茴香粉、盐适量。

制作方法

1. 将1/3的面粉放入盆中，加适量开水和成面团，剩下的面粉放入另一个盆中，加适量清水和成面团，然后将两个面团放在一起揉好，备用。

2. 香菜、葱、姜洗净后切成末，香菇洗净切丁，胡萝卜洗净切丁，豌豆、嫩玉米粒洗净备用。

3. 羊肉洗净后剁成肉末，加葱末、姜末、茴香粉、酱油、料酒、盐和少许清水，一起搅拌均匀，放入香菜末，淋入芝麻油，再次拌匀制成馅料备用。

4. 将备好的面团制成剂子，擀成烧卖皮，包入馅料，捏成烧卖，4个角分别放上香菇丁、胡萝卜丁、豌豆和嫩玉米粒，蒸熟即可食用。

营养解析

羊肉肉质鲜嫩，营养价值很高，含有蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、维生素A、维生素C、烟酸、尼克酸、胆甾醇等营养成分。这款小吃使用的蔬菜、粗粮、菌类、豆类食材可以为人体提供胡萝卜素、维生素C、维生素E、钙、铁、膳食纤维等营养物质。这款小吃鲜美诱人，适合体质虚寒、食欲不振的上班族食用。

南瓜蛋糕

原料

南瓜100克，鸡蛋150克，面粉250克，白糖50克，柠檬汁10克，肉桂粉、发酵粉、花生油、盐适量。

制作方法

1. 南瓜洗净后用搅拌机打碎，沥去水分备用。

2. 将鸡蛋清和鸡蛋黄分开，先把蛋清打蓬松，加入白糖搅拌均匀，然后依次加入南瓜末、花生油、蛋黄搅拌均匀。

3. 另外准备一个干净的小盆，放入面粉、肉桂粉、发酵粉、少许盐搅拌均匀之后分3次将其倒入鸡蛋南瓜末中，最以。后加入柠檬汁搅拌均匀；

4. 将蛋糕生坯放入烤箱中烤熟即可。

营养解析

南瓜含有丰富的胡萝卜素，经常食用有益于皮肤和眼睛健康，其所含的果胶有助于保护消化道健康，并能促进体内毒素排出。这款蛋糕中加入了健康的蔬菜，使得蛋糕的营养更加丰富。

杂粮窝窝头

原料

玉米面100克，面粉30克，糯米粉30克，奶粉20克，酵母适量。

制作方法

1. 将所有食材放入盆中，一边加清水一边搅动，成絮状后揉成面团，盆口包上保鲜膜，静置半小时备用。

2. 将面团分成大小相同的面团，取面团捏成圆锥体，捏的时候用拇指在底部戳一个窝。

3. 锅中加适量清水，放入窝头生坯蒸熟即可。

营养解析

玉米含有很多种有助于人体健康的保健物质，比如谷胱甘肽、镁、硒、钙、维生素A、维生素E和脂肪酸，其膳食纤维含量高出精米、精面4 ~ 10倍。这款小吃可以补充精细主食中缺少的粗粮，为上班族提供生理活动必需的B族维生素以及膳食纤维。

核桃藕粉羹

原料

核桃仁100克，藕粉50克，植物油、白糖适量。

制作方法

1. 核桃仁洗净沥去水分，放入热油中炸酥，研成末备用。

2. 碗中加适量清水，倒入核桃末和藕粉，搅拌均匀制成糊。

3. 锅中加适量清水，煮沸后慢慢倒入糊，不停搅动，加适量白糖调味，煮熟即可。

营养解析

核桃具有补肾固精、温肺定喘、润肠通便的功效，特别适合神经衰弱、肾虚、肺虚的上班族食用，有助缓解疲劳。中医认为藕粉“主补中养神，益气力”，经常食用有助于安神补虚。这款小吃可安神补虚、健脑养颜，生活压力大、工作繁重时食用能收到良好的食疗效果。

蛋烘糕

原料

面粉150克，酸豇豆炒肉末100克，鸡蛋2个，白糖20克，红糖15克，酵母2克，小苏打1克，盐少许，植物油适量。

制作方法

1. 将适量清水倒入盆中，放入酵母，2分钟后搅拌均匀。

2. 鸡蛋打入盆中，搅拌均匀。

3. 将面粉、白糖、红糖、小苏打和盐倒入盆中，搅拌均匀。

4. 加少许水在盆中，继续搅拌，提起筷子后面糊缓慢滴落、黏在筷子上薄薄的一层时说明面和水的比例刚刚好。

5. 用保鲜膜封住盆口，静置1小时左右，继续搅拌均匀，挤出里面的大气泡。

6. 平底锅小火预热，刷一层薄油，倒入少量面糊，使其成圆形，依次处理剩下的面糊。

7. 待底部烤好后，关火，将酸豇豆炒肉末倒在每个蛋烘糕上，对折即可出锅。

营养解析

蛋烘糕是成都经典小吃，所用食材和烹调方法都很健康，闲暇时间给自己做点蛋烘

糕，绝对比买来的小点心健康美味。



蛋烘糕的馅料可以根据个人喜好调整，果酱、奶油、豆沙、牛肉都可以。

烤紫薯

原料

中等大小紫薯2个。

制作方法

1. 紫薯洗净，凉至干爽，备用。

2. 烤箱200℃预热5分钟，将紫薯放在烤箱中间一层用240℃烤25分钟，其间要将紫薯翻动几次，以便均匀受热。

营养解析

和红薯一样，紫薯具有优秀的饱腹、润肠通便作用，因为其含有大量花青素，所以它的抗氧化能力更强，有助于预防癌症。

糖炒栗子

原料

板栗500克，蜂蜜15毫升，植物油15克，白糖10克。

制作方法

1. 板栗洗净，用刀划出十字开口。

2. 将板栗倒入清水中浸泡10分钟备用。

3. 将板栗捞出沥水，放入微波保鲜盒中，打开微波孔，放入微波炉中，开高火3分钟。

4. 将微波保鲜盒取出，打开盖子，加入蜂蜜、白糖、植物油和少许水，盖上盖子后摇晃几下，使板栗沾满调料。

5. 再次将微波保鲜盒放入微波炉中，开高火4分钟即可。

营养解析

板栗被誉为“干果之王”，滋补的功效可与人参、黄芪、当归等媲美，对肾虚有良好

的食疗效果，因此又被称为“肾之果”，肾虚、大便溏泻的上班族尤其适合食用。

酒酿圆子

原料

糯米粉100克，醪糟100克，枸杞5个，白糖适量，糖桂花少许。

制作方法

1. 糯米粉中加适量温水，揉成面团，搓成长条，切成丁，最后将丁搓成小圆子备用。

2. 锅中加适量清水，煮沸后放入糖桂花、白糖和枸杞，倒入醪糟和小圆子，煮至小圆子全部浮在水面上即可。

营养解析

枸杞中含有丰富的玉米黄素，可以保护眼睛，经常食用可以预防多种眼部疾病。这款小吃可开胃、活血、明目。

第二十章　功能美食

如果你还认为食物只有填饱肚子、发泄情绪的功能，那真是小觑食物了，其实它们还可以安抚情绪、减轻压力、赶走失眠、减去赘肉、保护视力，是比药物更重要的健康保障。

减压美食

玫瑰菊鞭茶

原料

玫瑰、洋甘菊各6克，马鞭草5克，蜂蜜适量。

制作方法

1. 将玫瑰、洋甘菊和马鞭草放入茶壶中，倒入适量开水，泡6分钟。
2. 根据个人口味加入适量蜂蜜，搅拌均匀即可。

营养解析

洋甘菊不仅具有增强人体免疫系统功能的作用，还可以缓解紧张、焦虑等负面情绪，经常食用有利于失眠者改善睡眠质量。《食物本草》中记载“（玫瑰）主利肺脾、益肝胆，食之芳香甘美，令人神爽”，经常喝点玫瑰茶可以令上班族精神焕发。

双花蜜汁饮

原料

茉莉花、薰衣草各3克，蜂蜜适量。

制作方法

1. 将茉莉花、薰衣草放入茶杯中，倒入开水中泡5分钟。
2. 根据个人口味加入适量蜂蜜，搅拌均匀即可。

营养解析

薰衣草具有镇静、杀菌、止痛等功效，经常食用可调节中枢神经，治疗头痛、失眠等疾病。茉莉花具有强心抗衰、清肝明目、生津止渴等功效，《中药大辞典》中记载“（茉莉花）理气开郁，辟秽和中”。这款饮品可帮助上班族安心睡眠、减轻压力、美容养颜。

香蕉柳橙沙拉

原料

香蕉1根，柳橙1个，酸奶100克。

制作方法

1. 香蕉剥皮切丁，柳橙剥皮切片备用。
2. 酸奶倒入香蕉丁中，搅拌均匀，然后倒入盘中，四周用柳橙片围成花边即可。

营养解析

香蕉中色氨酸和维生素B_6含量极其丰富，具有除烦解忧的作用，素有“快乐水果”的美称。

柳橙被誉为“疗疾佳果”，含有丰富的维生素C以及柠檬酸，经常食用有利于缓解上班族的心理压力。这款沙拉具有减压、通便、美容的功效，下午茶时间食用尤其合适。

蜜桃红茶

原料

水蜜桃2个，柠檬1/2个，红茶15克，蜂蜜适量。

制作方法

1. 柠檬洗净，放入榨汁机中榨成汁备用。
2. 水蜜桃洗净去核切片。
3. 锅中加适量清水，放入水蜜桃片，煮沸后倒入柠檬汁和适量蜂蜜。
4. 将红茶放入锅中，煮沸即可。

营养解析

红茶中含有丰富的维生素和矿物质，具有提神醒脑、振奋精神、消除疲劳等功效。水蜜桃中含有大量的B族维生素、维生素C以及钙元素，具有养阴生津、补气润肺的功效。这款茶能够帮助上班族减轻压力、补充水分、滋润肺脏、美容养颜。

安眠美食

桂圆百合汤

原料

桂圆150克，百合50克，白糖适量。

制作方法

1. 桂圆剥壳去核备用。
2. 百合洗净放入冷水中浸泡15分钟以上，捞出控水。
3. 准备一个干净的碗，放入桂圆和百合，加适量清水和白糖，放入蒸锅中蒸熟即可。

营养解析

桂圆中含有丰富的B族维生素，具有补血安神、健脑益智、补养心脾等功效，经常食用可保持神经系统和精神处于良好状态。百合富含维生素B_1、维生素B_2、维生素C等多种营养物质，经常食用可以起到宁心安神、补中益气、养阴清热、润肺止渴的作用，对失眠多梦、精神恍惚具有良好的疗效，特别适合夏季清热排毒。这款汤可安眠补血、滋阴养颜。

小米粥

原料

小米100克，红糖少许。

制作方法

1. 小米洗净备用。
2. 锅中加适量清水，煮沸后倒入小米，武火煮沸后改文火熬煮至熟烂。
3. 将少许红糖放入锅中，搅拌均匀即可。

营养解析

小米富含维生素B_1、维生素B_{12}以及多种氨基酸，能够提高睡眠质量，改善失眠症状。此外，小米是女性理想的保健食品，具有减轻脸部皱纹、抑制色斑、补充雌激素的功效。

三色豆粥

原料

芸豆、红豆、绿豆各25克，粳米100克，红糖适量。

制作方法

1. 将各种豆子洗净，放入清水中浸泡2小时，捞出备用。

2. 锅中加适量清水，煮沸后倒入洗净的粳米和各种豆子，熬煮成粥。

3. 加适量红糖调味即可。

营养解析

红豆含有丰富的叶酸，可预防抑郁症等精神疾病。芸豆富含的B族维生素以及钙元素可有效调节神经系统，保持精神愉悦。绿豆和粳米中同样含有丰富的B族维生素。这款粥可清热解毒、助眠减压。

莲子心茶

原料

莲子心2克。

制作方法

将莲子心放入杯中，倒入适量开水，冲泡5分钟即可。

营养解析

莲子心味道极苦，但食疗价值很高，具有清心去热、止血止渴等功效，有助于降低血压、缓解失眠，尤其适合三高的上班族饮用。

减肥美食

田园蔬菜沙拉

原料

圣女果、洋葱、青椒、胡萝卜、卷心菜各50克，沙拉酱适量。

制作方法

1. 圣女果洗净切成瓣状，青椒洗净去籽横向切成圈，洋葱洗净横向切成圈，胡萝卜洗净去皮切圆片，卷心菜洗净切成丝备用。

2. 锅中加适量清水，煮沸后分别倒入胡萝卜片、卷心菜丝、青椒圈，加少许植物油和盐，煮熟，盛出凉凉备用。

3. 将所有食材放入碗中，加适量沙拉酱，拌匀即可。

营养解析

圣女果中所含的苹果酸、柠檬酸能促进胃液分泌，调整胃肠功能，具有助消化、润肠通便的作用，可防治便秘。青椒和洋葱可以增强体力，加速新陈代谢。卷心菜富含的维生素C以及膳食纤维有助于提高上班族的免疫力，预防便秘。这款沙拉可排毒、减肥、通便。

海带煨冻豆腐

原料

海带100克，冻豆腐500克，植物油、水淀粉、料酒、味精、盐适量。

制作方法

1. 海带洗净后切成丝备用。

2. 冻豆腐放入温暖的室内，稍稍解冻后切成方块状备用。

3. 锅中加适量植物油，烧热后倒入海带丝翻炒至香气四溢，倒入解冻后的冻豆腐块，加适量清水，开文火煨至汤汁减少一半。

4. 加适量料酒、味精、盐调味，用水淀粉勾芡后即可。

营养解析

冻豆腐内部形态呈蜂窝状，能量很低，所含的酸性物质能破坏人体的脂肪，有利于体内脂肪排泄，使体内积蓄的脂肪不断减少，是上班族减肥的理想食物。海带含有丰富的甘露醇，经常食用可以起到利尿消肿的作用，有利于减肥、去水肿、解毒。这款菜能量低、饱腹感强，有助于上班族减肥、排毒。

蒜香苦瓜

原料

苦瓜250克，蒜15克，芝麻油、辣椒油、白糖、味精、盐适量。

制作方法

1. 苦瓜洗净去籽，切成丝，蒜洗净后切末备用。

2. 锅中加适量清水，煮沸后倒入苦瓜丝焯一下，捞出控去水分备用。

3. 将焯好的苦瓜丝和蒜末放入碗中，根据个人口味，加芝麻油、辣椒油、白糖、味精、盐调味，搅拌均匀即可食用。

营养解析

苦瓜含有丰富的高能清脂素——苦瓜素（RPA），这种被专家称作“脂肪杀手”的特殊物质可以使人体摄入的脂肪和多糖减少40％～60％，因此苦瓜是理想的健康减肥食品。经常吃蒜可促进人体新陈代谢，降低体内胆固醇和甘油三酯的含量。这款菜可帮助上班族降脂减肥。

凉拌双笋

原料

竹笋250克，莴笋150克，姜8克，芝麻油、料酒、白糖、味精、食盐各适量。

制作方法

1. 将莴笋洗净、去皮、切片，竹笋去皮、洗净、切片，姜洗净切成末备用。

2. 锅中加适量清水，煮沸后分别倒入莴笋片、竹笋片焯熟，捞出控去水分备用。

3. 将竹笋片、莴笋片倒入盘中，加适量姜末、白糖、料酒、芝麻油、味精和食盐，一起搅拌均匀即可。

营养解析

竹笋属于高蛋白、高膳食纤维、低淀粉食物，具有消食、利尿通便、和中润肠等功效，对肥胖症、便秘等具有一定的食疗效果。莴笋所含的乳状浆液可促进胃液和胆汁的分泌，有利于消化功能减弱、便秘者恢复健康，所含的大量膳食纤维能促进肠壁蠕动，帮助大便排泄，其微苦的味道还可以刺激消化酶的分泌。这款菜可通便解毒、利尿瘦身。

护眼美食

枸杞玉米羹

原料

玉米粒250克，青豆25克，枸杞15克，白糖、水淀粉各适量。

制作方法

1. 枸杞、青豆、玉米粒分别洗净，沥去水分备用。

2. 锅中加适量清水，倒入洗净的玉米粒和青豆，武火煮沸后改文火煮至米烂豆熟。

3. 将枸杞倒入锅中，加适量白糖调味，继续煮5分钟，最后用水淀粉勾芡即可。

营养解析

枸杞营养丰富，所含的维生素B_2、维生素C和胡萝卜素十分丰富，经常食用可促进眼睛健康，帮助预防近视。近视者体内大多缺乏铬，玉米中含有丰富的铬，可以补充其身体所需，此外玉米中所含的胡萝卜素也很高，经常食用可起到预防近视和夜盲症的功效。这款汤可明目开胃、健脾养血。

羊肝胡萝卜粥

原料

羊肝、胡萝卜、粳米各100克，蒜10克，葱、姜各5克，食用油、料酒、味精、食盐各适量。

制作方法

1. 将胡萝卜洗净、切丁，葱、姜、蒜分别洗净后切末备用。
2. 羊肝洗净后切丁，加适量料酒和姜末搅拌均匀，腌制片刻备用。
3. 锅中加适量食用油，烧至四成热后下蒜末炝锅，倒入肝丁，翻炒片刻盛出。
4. 锅中加适量清水，煮沸后倒入洗净的粳米熬煮成粥。
5. 将胡萝卜丁倒入锅中焖制15分钟以上，倒入炒好的肝丁，加葱花和适量味精、食盐调味即可出锅。

营养解析

胡萝卜富含胡萝卜素、维生素B_1、维生素B_2以及一定量的铁，胡萝卜素进入人体后转化为维生素A，可以有效预防视力模糊、近视、夜盲症。羊肝具有益血、补肝、明目的功效。这款粥可补血补气、补肝明目，尤其适合用眼过度的上班族食用。

芹菜炒猪肝

原料

猪肝150克，芹菜250克，姜5克，食用油、酱油、淀粉、白糖、胡椒粉、食盐各适量。

制作方法

1. 芹菜洗净、切段，倒入沸水锅中略烫，捞出沥去水分备用。
2. 姜洗净后切末备用。

3. 猪肝洗净，切片，倒入沸水锅中略烫，捞出沥去水分，加适量淀粉、酱油、白糖、姜末，搅拌均匀，腌制片刻备用。

4. 锅中加适量食用油，烧至四成热，倒入猪肝，急火快炒几下，然后倒入芹菜段一起翻炒至八成熟，加适量胡椒粉和食盐调味，继续翻炒至熟即可。

营养解析

猪肝含有丰富的维生素A和铁，上班族食用不仅可以维持视力健康，还可以保证大脑的供氧量，有效提高工作效率。芹菜含有多种维生素，其中的维生素C有助于眼部健康。这款菜可保护眼睛、预防便秘。

豌豆苗小米粥

原料

豌豆苗100克，小米150克，盐适量。

制作方法

1. 豌豆苗洗净，控去水分备用。

2. 锅中加适量清水，煮沸后倒入洗净的小米，武火煮沸后改文火熬煮成粥。

3. 锅中放入豌豆苗，略煮，加适量盐调味即可。

营养解析

豌豆苗中含有大量胡萝卜素、B族维生素和维生素C，经常食用可保护眼睛健康，维持正常视力，具有明目、通便等功效。小米中含有丰富的B族维生素和玉米黄素，能够有效保护眼睛健康。这款粥有助于保护眼睛，适合熬夜加班的上班族睡前2小时加餐时食用。

补钙美食

麻酱烧饼

原料

面粉250克，芝麻酱、芝麻适量，酵母、植物油、盐适量。

制作方法

1. 面粉中加适量温水和酵母，揉匀，发酵至两倍大。

2. 将发酵好的面团揉至光滑，擀成圆形面皮。

3. 将芝麻酱均匀地涂抹在面皮上，撒上少许盐，卷起、切成段。

4. 将每个面段对折，切口藏在里面，压扁成小圆饼。

5. 每个小圆饼上面刷上少许水，撒上芝麻。

营养解析

芝麻酱含有丰富的钙、铁、磷、卵磷脂、不饱和脂肪酸等营养物质，含铁量高于蛋黄、猪肝数倍，含钙量仅次于有“钙库”美称的虾皮，远远超过一般的豆类和蔬菜。这款烧饼可防治骨质疏松、强壮骨骼和牙齿。

豆浆芝麻糊

原料

豆浆200克，芝麻20克，蜂蜜70克。

制作方法

1. 芝麻洗净，控干水分，倒入锅中炒熟，研成末备用。

2. 锅洗净，倒入豆浆、芝麻末和蜂蜜，开文火熬煮，边煮边搅拌，煮沸后继续熬煮2分钟左右即可。

营养解析

豆浆中矿物质含量丰富而全面，钙、铁、磷含量尤为丰富，对维持骨骼和牙齿健康有着重要的作用。芝麻中含有大量的钙质，自古即是补虚养身、强身健体的食疗佳品。这款饮品有助维持骨骼健康，能帮助上班族预防骨质疏松。

鸡腿烧豆腐

原料

鸡腿250克，豆腐100克，绿豆芽50克，花生仁15克，葱、姜、香菜各5克，豆瓣酱、白糖、料酒、淀粉、芝麻油适量，食用油、酱油、鸡精、食盐各适量。

制作方法

1. 葱、姜、香菜洗净后切末，豆腐洗净后切块，花生仁切碎备用。

2. 鸡腿去骨洗净后切成块，加葱末、姜末、料酒、酱油和绿豆芽一起搅拌均匀，腌制30分钟备用。

3. 锅中加适量食用油，烧热至四成热时倒入腌好的鸡块，炒熟盛出。

4. 锅中加适量食用油，烧至五成热后下豆瓣酱炒香，然后放入适量清水，加料酒、鸡精、酱油、白糖调味，煮开后倒入豆腐。

5. 待豆腐煮入味之后，倒入鸡块，用水淀粉勾芡，出锅装盘后撒上香菜末和花生碎，淋上芝麻油即可。

营养解析

鸡肉脂肪含量低，且所含的脂肪多为不饱和脂肪酸，是上班族理想的高蛋白食品，鸡肉还含有丰富的维生素A、维生素E、钙、磷、铁等多种营养物质，经常食用可以补益身体。豆腐中的钙质比黄豆更容易被人体吸收利用，是人体补充钙质的优质来源。这款菜可健脾开胃、强壮骨骼。

紫菜豆腐肉丸汤

原料

猪肉丸5个，豆腐100克，紫菜10克，虾皮10克，葱、姜各5克，食用油、酱油、胡椒粉、盐适量。

制作方法

1. 紫菜洗净，葱洗净切葱花，姜洗净切片备用。

2. 虾皮放入清水中泡软，捞出沥去水分，切碎，加适量酱油、胡椒粉，搅拌均匀，腌制片刻备用。

3. 豆腐洗净切成粒，倒入沸水锅中煮5分钟，捞出备用。

4. 锅中加适量食用油，烧至四成热后下姜片炝锅，香气四溢后倒入腌好的虾皮迅速翻炒几下，倒入适量清水煮沸。

5. 将豆腐粒和紫菜倒入锅中，继续煮沸。

6. 猪肉丸放入锅中，煮熟后加适量食盐调味，撒上葱花即可。

营养解析

虾皮含有丰富的钙，被誉为“钙库”，有助于促进健康。豆腐和猪肉中都含有大量的钙质，且吸收率较高。这款汤可补钙壮骨、开胃补虚。

补气血美食

桂圆红枣粥

原料

桂圆4颗，红枣4颗，粳米100克。

制作方法

1. 桂圆剥壳，红枣洗净、掰开，备用。

2. 锅中加适量清水，煮沸后倒入洗净的粳米、桂圆、红枣，熬煮成粥即可。

营养解析

桂圆长于补气，红枣擅于补血，两者共同食用可以起到补气养血的作用，月经不调的上班族尤其适合食用。

大枣乌鸡汤

原料

乌鸡1只，红枣8颗，山药25克，枸杞10克，陈皮3克，姜8克，桂圆、盐适量。

制作方法

1. 山药、枸杞、红枣、桂圆、陈皮洗净，姜洗净切片备用。

2. 乌鸡处理干净后放入开水中汆透，捞出控去水分。

3. 准备一口砂锅，加适量清水煮沸，倒入乌鸡和山药、枸杞、红枣、桂圆、陈皮、姜片，开武火煮沸后改文火熬煮至鸡肉烂熟，加盐调味即可。

营养解析

乌鸡营养丰富而全面，血清总蛋白和铁元素的含量明显高于一般鸡肉，经常食用可以起到强筋健骨、补虚活血的作用。红枣富含铁元素，具有补益脾胃、滋养阴血、养心安神、补中益气等功效，是防治贫血的食疗佳品。这款菜可补气养血、美容养颜。

红糖黑米粥

原料

黑米200克，红糖20克。

制作方法

1. 将黑米洗净，倒入清水中浸泡3个小时左右，捞出控干水分备用。

2. 锅中加适量清水，煮沸后倒入泡好的黑米，继续煮沸后改文火熬煮成粥。

3. 加入红糖，搅拌均匀，再次煮沸即可。

营养解析

黑米是米中珍品，被誉为“补血米”、“长寿米”，具有补血益气、健肾润肝的功效。红糖营养价值高于白糖、砂糖，具有行血止疼、补血破淤、益气缓中等功效。这款粥可补血养身。

党参藕蹄汤

原料

鲜藕250克，猪蹄150克，红枣4颗，党参5克，陈皮2克，盐适量。

制作方法

1.鲜藕去皮洗净切块，猪蹄洗净剁成块，红枣洗净去核，党参、陈皮洗净备用。

2.锅中加适量清水煮沸，将准备好的各种原料放入锅中，熬煮至肉烂藕熟，加适量盐调味即可。

营养解析

党参具有益气养血、健脾补肺等功效，猪蹄具有补虚弱、填肾精、健腰膝等功效，适宜血虚、腰脚软弱者食用。莲藕和红枣同样有助于补气养血、安神养颜。这款汤可开胃、强体。

降三高美食

芹菜炒土豆丝

原料

土豆250克，芹菜100克，葱15克，植物油3克，芝麻油2克，醋、盐适量。

制作方法

1. 土豆去皮洗净，切成丝，然后倒入清水中浸泡片刻，捞出沥去水分备用。

2. 芹菜洗净切段，葱洗净切成段备用。

3. 将适量芝麻油、醋和盐倒入碗中，搅拌均匀制成调味汁。

4. 锅中加适量植物油，烧热后倒入土豆丝和芹菜段急火快炒至七成熟，将调味汁和葱段倒入锅中，继续翻炒至熟即可。

营养解析

土豆所含的钾元素可促进钠元素排出体外，所含的大量黏液蛋白具有预防心血管系统脂肪沉积、保持血管弹性的功效，经常食用土豆有助于防治高血压、动脉硬化。芹菜属于高钾低钠的健康食材，其富含的膳食纤维能够促进胆固醇排出体外、延缓餐后血糖上升。这款菜可降压通便、瘦身养颜。

草莓奶昔

原料

草莓100克，牛奶200毫升。

制作方法

1. 草莓放入淡盐水中洗净，去蒂后切成块备用。

2. 将草莓块倒入料理机中，按照说明搅打成糊。

3. 准备一个带盖的杯子，先倒入牛奶，再倒入草莓糊，盖上盖子后用力摇晃至两种食材充分混合即可。

营养解析

牛奶是钙质的优质来源，钙质可促进钠排泄，从而降低血压。草莓中大量的维生素C除了可以预防坏血病之外，还可以预防高血压、动脉硬化、冠心病等心血管疾病。草莓和牛奶搭配食用，在降低血压的同时还能稳定情绪，避免情绪波动带来的血压升高。

翠皮二瓜汁

原料

西瓜皮200克，冬瓜50克，苦瓜50克。

制作方法

1. 西瓜皮洗净、削去外层硬皮、切块，冬瓜去皮、去瓤、切块，苦瓜洗净、去瓤、切块备用。

2. 将所有食材放入榨汁机中，按照说明榨成汁，倒入杯中即可。

营养解析

西瓜皮、冬瓜、苦瓜都是减肥的好食材，能够帮助上班族控制体重，此外，其中富含的钾、维生素C、氨基酸等营养素可降低血压、维持血管弹性。这款果蔬汁尤其适合夏天饮用，降压的同时还可起到解暑清热的作用。

香菇炒西蓝花

原料

西蓝花500克，香菇150克，植物油、胡椒粉、盐适量。

制作方法

1. 西蓝花洗净，撕成小朵备用。
2. 香菇洗净切片备用。
3. 锅中加适量植物油，烧热后放入香菇片翻炒2分钟。
4. 将西蓝花放入锅中，翻炒至八成熟，加适量胡椒粉、盐调味，继续炒熟即可。

营养解析

有“植物皇后”美誉的香菇是降血压、降血脂、降血糖、防癌抗癌的优质食材，经常食用有助于防治多种心血管疾病。西蓝花含有十分丰富的铬元素，具有提高胰岛素敏感性的作用，经常食用可以预防和抑制Ⅱ型糖尿病，所含的维生素C和胡萝卜素也同样丰富，它们都属于强抗氧化剂，经常食用可抑制胆固醇氧化粘附于血管壁、保持血管通畅和弹性。这款菜可降低三高。

附　　录

附录1　不同体质自测表

使用说明：

回答下面表格中的全部问题，每个问题按5级评分，计算原始分及转化分，依照标准判定体质类型。

原始分=各个条目的分值相加

转化分=[（原始分-条目数）/（条目数×4）]×100

自测开始：

平和体质

请根据近1年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
(1)您精力充沛吗?	1	2	3	4	5
(2)您容易疲乏吗？*	1	2	3	4	5
(3)您说话声音无力吗？*	1	2	3	4	5
(4)您感到闷闷不乐吗？*	1	2	3	4	5
(5)您比一般人耐受不了寒冷吗（冬天的寒冷，夏天的空调、电风扇）？*	1	2	3	4	5
(6)您能适应外界自然和社会环境的变化吗?	1	2	3	4	5
(7)您容易失眠吗？*	1	2	3	4	5
(8)您容易忘事(健忘)吗？*	1	2	3	4	5
判断结果：是□　　倾向是□　　否□					

注：标有*的条目需要先逆向计分，即1→5，2→4，3→3，4→2，5→1，然后再用公式计算转化分。

阳虚体质

请根据近1年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您手脚发凉吗？	1	2	3	4	5
（2）您胃脘部、背部或者腰膝部怕冷吗？	1	2	3	4	5
（3）您比一般人不耐寒冷吗？	1	2	3	4	5
（4）您比别人容易感冒吗？	1	2	3	4	5
（5）您吃（喝）凉的东西会感到不舒服或者怕吃（喝）凉东西吗？	1	2	3	4	5
（6）您受凉或者吃（喝）凉东西后容易腹泻吗？	1	2	3	4	5
（7）您衣服比一般人穿得多吗？	1	2	3	4	5
判断结果：是□　　倾向是□　　否□					

阴虚体质

请根据近1年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您感到手脚心发热吗？	1	2	3	4	5
（2）您感觉身体、脸上发热吗？	1	2	3	4	5
（3）您的皮肤或者嘴唇干吗？	1	2	3	4	5
（4）您口唇的颜色比一般人红吗？	1	2	3	4	5
（5）您容易便秘或者大便干燥吗？	1	2	3	4	5
（6）您面部潮红或者偏红吗？	1	2	3	4	5
（7）您感到眼睛干涩吗？	1	2	3	4	5
（8）您活动量稍大就容易出虚汗吗？	1	2	3	4	5
判断结果：是□　　倾向是□　　否□					

气虚体质

请根据近1年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您容易疲乏吗？	1	2	3	4	5
（2）您容易气短吗（呼吸短促，接不上气）？	1	2	3	4	5
（3）您容易心慌吗？	1	2	3	4	5
（4）您容易头晕或者站起时眩晕吗？	1	2	3	4	5
（5）您比一般人更易感冒吗？	1	2	3	4	5
（6）您喜欢安静，懒得说话吗？	1	2	3	4	5
（7）您说话声音无力吗？	1	2	3	4	5
（8）您活动量稍大就容易出虚汗吗？	1	2	3	4	5
判断结果：是□　　倾向是□　　否□					

痰湿体质

请根据近1年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您感到胸闷或者腹部胀满吗？	1	2	3	4	5
（2）您感到身体不轻松或不爽快吗？	1	2	3	4	5
（3）您有额部油脂分泌过多的现象吗？	1	2	3	4	5
（4）您上眼睑比别人肿吗（轻微隆起）？	1	2	3	4	5
（5）您腹部肥厚松软吗？	1	2	3	4	5
（6）您嘴里有黏黏的感觉吗？	1	2	3	4	5
（7）您平时痰多，咽喉部总感到有痰堵着吗？	1	2	3	4	5
（8）您舌苔厚腻或者有舌苔厚厚的感觉吗？	1	2	3	4	5
判断结果：是□　　倾向是□　　否□					

湿热体质

请根据近1年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您面部或者鼻部有油腻感或者油亮发光吗？	1	2	3	4	5
（2）您容易生痤疮或者疮疖吗？	1	2	3	4	5
（3）您感到口苦或者嘴里有苦味吗？	1	2	3	4	5
（4）您大便黏滞不爽、有解不尽的感觉吗？	1	2	3	4	5
（5）您小便时尿道有发热感、尿色深吗？	1	2	3	4	5
（6）您带下色黄吗（白带颜色发黄）？（只限女性）	1	2	3	4	5
（7）您的阴囊部位潮湿吗？（只限男性）	1	2	3	4	5
判断结果：是□　　倾向是□　　否□					

血瘀体质

请根据近1年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
（1）您的皮肤在不知不觉中会出现青紫瘀斑（皮下出血）吗？	1	2	3	4	5
（2）您两颧部有细微红丝吗？	1	2	3	4	5
（3）您身上有哪里疼痛吗？	1	2	3	4	5
（4）您面色晦暗或者容易出现黄褐斑吗？	1	2	3	4	5
（5）您容易有黑眼圈吗？	1	2	3	4	5
（6）您容易忘事（健忘）吗？	1	2	3	4	5
（7）您口唇颜色偏暗吗？	1	2	3	4	5
判断结果：是□　　倾向是□　　否□					

特禀体质

请根据近1年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
(1)您没有感冒也会打喷嚏吗?	1	2	3	4	5
(2)您没有感冒也会鼻塞、流鼻涕吗?	1	2	3	4	5
(3)您有因季节变化、温度变化或者闻到异味等原因而咳喘的现象吗?	1	2	3	4	5
(4)您容易过敏吗（对药物、食物、气味、花粉或者气候变化时）?	1	2	3	4	5
(5)您的皮肤容易起荨麻疹(风团、风疹块、风疙瘩)吗?	1	2	3	4	5
(6)您因过敏出现过紫癜(紫红色斑点、瘀斑)吗?	1	2	3	4	5
(7)您的皮肤一抓就红并出现抓痕吗?	1	2	3	4	5
判断结果：是□　　倾向是□　　否□					

气郁体质

请根据近1年的体验和感觉，回答以下问题	没有（根本不）	很少（有一点）	有时（有些）	经常（相当）	总是（非常）
(1)您感到闷闷不乐吗?	1	2	3	4	5
(2)您容易精神紧张、焦虑不安吗?	1	2	3	4	5
(3)您多愁善感、感情脆弱吗?	1	2	3	4	5
(4)您容易感到害怕或者受到惊吓吗?	1	2	3	4	5
(5)您胁肋部或者乳房疼痛吗?	1	2	3	4	5
(6)您无缘无故叹气吗?	1	2	3	4	5
(7)您咽喉部有异物感且吐之不出、咽之不下吗?	1	2	3	4	5
判断结果：是□　　倾向是□　　否□					

测试判定标准：

平和体质为正常体质，其他8种体质为偏颇体质。判定标准见下表。

平和体质与偏颇体质判定标准表

体质类型	条　　件	判定结果
平和体质	转化分≥60分	是
	其他8种体质转化分均＜30分	
	转化分≥60分	基本是
	其他8种体质转化分均＜40分	
	不满足上述条件者	否
偏颇体质	转化分≥40分	是
	转化分30 ~ 39分	倾向是
	转化分＜30分	否

附录2　上班族膳食营养素参考摄入量表

一、能量、蛋白质、脂肪供能比

年龄（岁）	能量（千卡） 男　女		蛋白质（克） 男　女		脂肪供能比
18 ~ 49岁					
轻体力劳动	2400	2100	75	65	20% ~ 30%
中体力劳动	2700	2300	80	70	20% ~ 30%
重体力劳动	3200	2700	90	80	20% ~ 30%
孕妇		+200		+5，+15，+20	20% ~ 30%
乳母		+500		+20	20% ~ 30%
50 ~ 59岁					
轻体力劳动	2300	1900	75	65	20% ~ 30%
中体力劳动	2600	2000	80	70	20% ~ 30%
重体力劳动	3100	2200	90	80	20% ~ 30%

二、矿物质

年龄	钙（毫克）	磷（毫克）	钾（毫克）	钠（毫克）	镁（毫克）	铁（毫克）	碘（微克）	锌（毫克）	硒（微克）	铜（毫克）	氟（毫克）	铬（微克）	锰（毫克）	钼（微克）
18～49岁	800	700	2000	2200	350	男15 女20	150	男15 女11.5	50	2	1.5	50	3.5	60
50岁～	1000	700	2000	2200	350	15	150	11.5	50	2	1.5	50	3.5	60
孕早期	800	700	2500	2200	400	15	200	11.5	50					
孕中期	1000	700	2500	2200	400	25	200	16.5	50					
孕晚期	1200	700	2500	2200	400	35	200	16.5	50					
乳母	1200	700	2500	2200	400	25	200	21.5	65					

三、维生素

年龄	A维生素（微克）	D维生素（微克）	E维生素（毫克）	B_1维生素（毫克）	B_2维生素（毫克）	B_6维生素（毫克）	B_{12}维生素（微克）	C维生素（毫克）	泛酸（毫克）	叶酸（微克）	烟酸（毫克）	胆碱（毫克）	生物素（微克）
18～49岁	男800 女700	5	14	男1.4 女1.3	男1.4 女1.2	1.2	2.4	100	5	400	男14 女13	500	30
50岁～	男800 女700	10	14	1.3	1.4	1.5	2.4	100	5	400	13	500	30
孕早期	800	5	14	1.5	1.7	1.9	2.6	100	6	600	15	500	30
孕中期	900	10	14	1.5	1.7	1.9	2.6	130	6	600	15	500	30
孕晚期	900	10	14	1.5	1.7	1.9	2.6	130	6	600	15	500	30
乳母	1200	10	14	1.8	1.7	1.9	2.8	130	7	500	18	500	35